


88.41  
ДББ

Монсе Доменек

# МОНСТРЫ

ПОД КРОВАТЬЮ



Как  
помочь  
ребенку  
победить  
любые  
страхи

альпина.гетти

СА-3894РЗ

Монсе Доменек

# МОНСТРЫ ПОД КРОВАТЬЮ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ  
ПОБЕДИТЬ ЛЮБЫЕ  
СТРАХИ

Перевод с испанского



**альпина.гетти**

Москва

Государст<sup>2021</sup>ое бюджетное  
учреждение культуры  
«Оренбургская областная универсальная  
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

ca-389473

Montse Domènech

**LA  
VACUNA  
CONTRA  
EL MIEDO**

MÉTODO PARA VENCER  
LOS MIEDOS INFANTILES

PLAZA  JANÉS

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	9
Пролог.....	11
Почему дети боятся?.....	13
Воображение без границ.....	17

## Как бороться с детскими страхами

Страхи в школе.....	25
Ночные страхи.....	29
Сомнамбулизм.....	33
Кошмары.....	37
Страх темноты.....	39
Страх смерти.....	49
Страх плавания.....	57
Страх того, что родители расстанутся.....	63
Смена ролей: страх от недостатка родительской опеки.....	71
Страх перед грабителями.....	77
Страх перед животными и монстрами.....	81
Страх перед врачами.....	85
Страх перед громом, молниями и фейерверками.....	87
Демонстрация страха.....	89
Плохие привычки.....	93
Терапия нарастающего воздействия: пример с агорафобией.....	97

Игры против страха.....	101
Восемь упражнений против страха.....	105

### **Семь сказок для боязливых детей**

Тени.....	111
Ночные животные.....	115
Ловец снов.....	119
Киноэкран.....	123
Монстр.....	127
Вор в черных перчатках.....	131
Сны — это сны.....	135

### **Детские страхи. Тетрадь-практикум**

Предотвращение ночных страхов.....	141
Страх школы.....	142
Страх темноты.....	143
Страх смерти.....	144
Страх воды.....	145
Страх того, что родители расстанутся.....	146
Гиперопека.....	147
Страх перед грабителями.....	148
Страх перед монстрами.....	149
Страх перед врачами.....	150
Страх перед громом, молнией и фейерверками.....	151
Игра против страха.....	152
Наш союзник память.....	153

КАК  
БОРЬСЯ  
С ДЕТСКИМИ  
СТРАХАМИ

## СТРАХИ В ШКОЛЕ

**Е**сли ваш ребенок попал в класс, в котором он дружит со всеми учениками, можете считать, что вам выпал счастливый лотерейный билет. Если к тому же классный руководитель и все учителя поддерживают гармоничные отношения между учащимися, любят свою работу и у них есть возможность делать ее хорошо, — вы сорвали джекпот.

К сожалению, не всегда все так благобно. В классе могут быть дети, которые живут в неблагополучных семьях и переносят в школу то, что видят дома. Если у них в семье агрессивная атмосфера, они будут агрессивными по отношению к одноклассникам.

Бывает, что учитель не вызывает теплых чувств у нового ученика из-за того, что выглядит слишком серьезным или строгим. На самом деле ребенок просто еще плохо его знает. Многие дети боятся незнакомцев, с которыми приходится проводить большую часть дня.

В общем, существует множество причин, почему школа кажется ученикам вратами в преисподнюю.

# СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ И МОНСТРАМИ



ногие дети боятся животных и звуков, которые те издают. Все это во многом зависит от богатства фантазии конкретного ребенка: в фильме он увидел рычащего монстра, и появился страх.

Если я спрашиваю ребенка, когда он начал бояться, часто оказывается, что в день, когда он посмотрел какой-то фильм. Возникает боязнь чего-то конкретного, а ребенок распространяет ее и на многие другие вещи. Один из способов избавиться от страха — действовать сразу же, как только он появился. Объясните, что волки водятся за многие сотни километров отсюда, что там, где вы живете, они вымерли много лет назад, что бедные звери сами боятся людей, что они охотятся только за животными в лесу, что они никогда не заходят в дом и что «Красная Шапочка» — это просто небылица.

# ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ СТРАХА



ледующие упражнения надо выполнять вечером, готовя ребенка ко сну. Они нацелены именно на то время перед сном, когда дети начинают переживать из-за приближения ночи.

## 1. Визуализация с музыкой

Пусть ребенок ляжет на кровать или на ковер на полу и следит за своим дыханием, за тем, как воздух наполняет легкие.

Сопровождайте выполнение упражнения спокойной инструментальной музыкой. Попросите ребенка постепенно расслаблять разные части тела (начиная с лица и заканчивая ступнями) и постараться ни о чем не думать.

Далее предложите ему представить себя в приятном месте (цветущий луг, морской берег с успокаивающим шорохом тихих прозрачных волн и т. д.).

Постарайтесь сделать акцент на сенсорике. Воображаемый запах цветов или ощущение бриза с моря поможет ребенку постепенно заснуть.

## 2. Кубик льда на солнце

Ребенок стоит в устойчивой позе.

Попросите его представить, что он кубик льда, который поставили на жаркое летнее солнце. Жара постепенно плавит лед.

Пусть малыш плавно расслабляет мышцы, чтобы в итоге оказаться на полу с перекрещенными руками и ногами, как бы изображая капельку воды.

## 3. Марионетки без нитей

Поднимите руки, изображая, что вы кукловод, а ребенку предложите представить себя на месте марионетки, чьими руками вы управляете с помощью нитей.

Давайте ребенку указания, как двигаться, как будто он все делает благодаря нитям.

После этого «перережьте нить» левой кисти, которая теперь должна упасть вниз и принять расслабленное положение. То же самое сделайте с «нитеями», которые держат запястье и локоть. Таким образом, все части руки упадут под силой тяжести и расслабятся. Дальше проделайте все то же самое с остальными частями тела, в результате чего ребенок ляжет на пол.

## **4. Напряжение — расслабление**

В этом упражнении надо чередовать позы, в которых мышцы напряжены, с теми, где мышцы расслаблены.

Пусть ребенок ляжет. Попросите его съежиться, как от холода в зимний день.

После этого перенеситесь в жаркий августовский полдень. Ребенок должен постараться «разомлеть», максимально расслабив мышцы.

Чередуйте эти положения столько раз, сколько считаете нужным, и закончите в точке максимального расслабления.

## **5. На верхней полке**

Попросите ребенка представить, что он пытается достать что-то с верхней полки. Для этого ему надо как следует вытянуться вверх.

Потом он должен плавно вернуться в расслабленную позу, а потом вновь постараться дотянуться до вещи на верхней полке.

Ребенок должен чередовать позы, но закончить надо в расслабленном состоянии, после того как у него получится наконец дотянуться до воображаемой вещи.

## **6. Сила тяжести**

В этом простом упражнении ребенок должен поднимать одну из конечностей, а потом расслаблять ее.

Опускание вниз должно быть не резким, а больше похоже на скольжение.

Чтобы добиться хорошего расслабления, надо повторить упражнение три раза.

## **7. Стул**

Сидя на стуле, ребенок поднимает ноги так, чтобы чувствовалось напряжение в мышцах. В этом положении нужно задержаться на пять секунд, а потом расслабиться и опустить ноги.

Упражнение надо повторить несколько раз.

## **8. Воздушный шар**

Ребенок лежит на кровати, руки на животе. Затем в течение пяти секунд он вдыхает, заполняя легкие, как будто это воздушный шар, на пять секунд задерживает дыхание и выдыхает еще в течение пяти секунд.

Повторите весь цикл несколько раз, пока не поймете, что ребенок достаточно расслабился.

СЕНЬ СКАЗОК  
ДЛЯ БОЯЗЛИВЫХ  
ДЕТЕЙ

## ТЕНИ



Лампа в форме гриба слегка освещала комнату желтоватым светом. Тени расплзались от нее во все стороны. Искаженный злобный силуэт дракона двигался по стенам. По комнате летала ведьма в ступе, а акула с распахнутой пастью показывала жуткие зубы. Лаура крепче обняла своего плюшевого щенка. Образы, наводившие комнату, вселяли в нее ужас.

Никто из этих монстров не задерживался надолго. Вслед за акулой появился пират без ноги и руки. Вместо них у него была деревянная нога и остро заточенный крюк. Потом возникла тень демона с огромными рогами и со шпагой в руке.

У Лауры ком застрял в горле, и она не могла закричать и позвать родителей. Да и вообще не могла издать ни звука, иначе призраки со стен заметили бы ее и съели.

Вдруг она почувствовала, что плюшевый щенок стал теплее, чем обычно. Ей показалось, что у ее игрушки бьется сердце. Он ожил!

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

ТЕТРАДЬ-ПРАКТИКУМ

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НОЧНЫХ СТРАХОВ

Любой ребенок рискует оказаться во власти ночных страхов. В большинстве случаев для них есть причина. Обнаружение ее поможет вам предотвратить страх.

- *Аудиовизуальные стимулы.* Постарайтесь не допускать, чтобы дети смотрели телепередачи, мультики и фильмы, в которых показывается или обсуждается насилие. Следите за тем, чтобы дети не видели образов монстров, даже если они появляются в «невинных» мультиках. Избегайте теленовостей. Будьте осторожны с историческими передачами, в которых рассказывают о войнах или холокосте. Все это воздействует на впечатлительную натуру ребенка.
- *Ссоры супружеских пар.* Если вам надо что-то обсудить между собой, не делайте это при ребенке.
- *Страшные розыгрыши.* Игры, пугающие малыша, не нужны. Нет ничего смешного в надетой маске или фальшивых клыках.

## СТРАХ ШКОЛЫ

Если вы видите, что ребенок приходит из школы расстроенным или плачет, когда надо туда собираться, выясните следующее:

- Нет ли в школе ребенка или группы детей, которые делают школьную жизнь вашего малыша невыносимой?
- Нет ли у него проблем с преподавателем?
- Нет ли в школе кого-то, кто рассказывает вашему ребенку мрачные истории?
- Подходит ли ему эта школа?
- Не хочется ли ребенку вас защитить, не переживает ли он, что расстанется с вами на время школьных уроков?
- Не страдает ли ребенок клаустрофобией?

Пообщавшись с ним, вы сможете выяснить причину его беспокойства. Только узнав, почему он страдает, вы сможете исправить ситуацию: поговорить с дирекцией или родителями ребенка, который обижает вашего малыша, а если речь идет о чем-то серьезном, обратиться к детскому психологу.

# СТРАХ ТЕМНОТЫ

Вы уже знаете, что темнота — основная причина детских страхов. У вашего малыша безграничное воображение, и часто, когда наступает ночь, его фантазии путаются с реальностью.

Есть несколько способов предотвратить или контролировать страх темноты, а иногда и вылечить от него.

- Оставьте включенным небольшой ночник.
- Расскажите ребенку, что крошечной тьмы не существует. Человеческий глаз привыкает к темноте, и мы начинаем ориентироваться во мраке.
- Проверяйте, какие программы и мультки смотрит ребенок перед сном по телевизору или в компьютере.
- Четко объясните ребенку, что, хотя вас нет в его комнате, вы все равно находитесь дома и придете за ним утром.
- Дайте ребенку почувствовать, что он в безопасности и под вашей защитой.

## СТРАХ СМЕРТИ

Мысли о смертности человека бывают болезненными и для большинства взрослых, а для ребенка они становятся особенно тягостными. Надо успокоить ребенка, пока эти мысли не стали навязчивыми.

- Сделайте акцент на том, что у ребенка еще вся жизнь впереди и что ему повезло наслаждаться ею в приятной и безопасной обстановке.
- Пока ребенок еще совсем маленький, выдумывайте для него истории, которые помогут ему успокоиться.
- Когда малыш уже начинает размышлять сам, не надо избегать разговоров о смерти или обещать ему рай за пределами земной жизни.
- В то же время нельзя и утверждать, что после смерти ничего нет, по той простой причине, что сами вы не можете с полной уверенностью сказать, что вас ждет.
- Объясните, что во многих культурах смерть — это просто переход в другую форму существования.
- В случае, если ребенок потерял кого-то дорогого, объясните, что этот человек продолжает жить в воспоминаниях его близких.

## СТРАХ ВОДЫ

Боязнь воды часто оказывается вызвана какой-то травмой, которой можно было бы избежать.

- Младенца надо купать с особенной осторожностью. Сделайте воду самой приятной температуры и будьте очень нежными, избегайте резких движений.
- Когда вы впервые приводите ребенка на пляж, на берег реки или в бассейн, надо делать все очень не спеша, чтобы ребенок успел привыкнуть к незнакомой обстановке. Не надо принуждать его или бросать в воду.
- Избегайте шуток в воде. В них нет ни капельки смешного, и они могут иметь неприятные последствия.
- Летом используйте игрушки для купания.
- Держите всегда под рукой плавсредства, нарукавники и/или жилет.
- Всегда имейте в виду, что вам может понадобиться помощь спасателя.

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

Размещение полного текста данного  
произведения невозможно в связи с ограничениями  
по IV части ГР РФ.

Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской  
областной универсальной научной библиотеке  
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,  
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28