



Преодолеем Страх без Страх

# Твоя Тетрадь Сопереживания По Теме Страх

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder

**DFK**  
Deutsches Forum  
KriminalPrävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## В этой тетради...

... рассматриваются детские чувства и Твое родительское отношение к ним.

Чем лучше ребенок может обращаться со своими чувствами, тем здоровее, спокойнее, более чутко и успешнее он может проходить по жизни. Социально и эмоционально устойчивый ребенок всегда в состоянии хорошего понимания себя и взаимопонимания с другими, может построить более глубокую дружбу и взаимоотношения, а также выразить все свои потребности.

Более вероятно, что сложную жизненную ситуацию легче выдержать, если умеешь обращаться с собственными чувствами, их осознавать и выражать. Только так можно обдумать, что приносит пользу и помогает. Поэтому с этими навыками дети при взрослении лучше защищены от негативных воздействий, таких как психологические проблемы. В подростковом и взрослом возрасте они менее подвержены агрессивному поведению и зависимостям, таким как курение или употребление алкоголя и других наркотических веществ.

## Раздел 1: А ты знал?

Чувства играют очень важную роль в жизни! Они позволяют воспринимать собственные потребности, выражать их, а также в определенной степени влиять на них. Кроме того, они строят наши отношения с другими людьми.

Как раз сначала Твой ребенок изучает обращение с чувствами.

Ты можешь ему очень помочь с этим, изучая как собственный мир чувств, так и других.

В этой тетради речь пойдет о чувстве Страх.

Чувство Страх имеет разные градации. Ты можешь бояться совсем немного, например, пауков или смерти, потому что Ты боишься за свою жизнь. Между прочим, существует еще много разновидностей Страх. Иногда мы имеем страх перед неудачей, одиночеством или важными переговорами.

Поэтому, в этой тетради мы покажем Тебе разные возможности, как поддержать Твоего ребенка:

- ▶ выдержать Страх,
- ▶ преодолеть его или
- ▶ возможно даже мужественно победить его.





## Раздел 2: Изучение и размышления по теме Страха

Так Ты можешь поддержать  
ребенка, когда ему страшно

Твое собственное поведение влияет на то, как ребенок обращается со своими чувствами. Ребенок наблюдает за Тобой и учится у Тебя.

Поэтому начинаем в первую очередь с наблюдения, как Ты ведешь себя в своей родительской роли: как Ты относишься к теме Страха? Вот несколько советов для Тебя для изучения и размышления:

### Будь честным!

Дети чувствуют, когда что-то не так.

Например, когда Ты закрываешь лицо ладонями от испуга, но говоришь, что все хорошо, ребенок учится на этом неправильном примере, что Страх нужно скрывать.

### Можешь стать примером для подражания!

Твой ребенок учится от Тебя, как обращаться со Страхом.

То есть расскажи о своих собственных Страхах, например, в сложных ситуациях. Объясни также, как Ты обращаешься с ними, или как Тебе приходилось обращаться с ними будучи ребенком.

### Прислушивайся!

Принимай Страхи своего ребенка серьезно.

Прислушивайся и переспрашивай, когда он рассказывает о своем Страхе.

## Относись с пониманием!

Дети часто боятся вещей, которых с точки зрения взрослых нет.

Но для детей Страх реален. Не отворачивайся от детских Страхов фразами типа «Такого на самом деле не может быть!», однако показывай понимание и ищи решение проблемы.

## Общайтесь открыто друг с другом!

Обсудите Страх с ребёнком! Сделайте это так, словно речь идет о чем-то повседневном.

С этим вам поможет, например, нижестоящее упражнение – детектив Страх.

## Сделай Страх чем-то естественным!

Как только у Твоего ребенка появляется Страх, помоги ему почувствовать защищенность.

Увери его, что все дети и взрослые иногда чего-то боятся и что Страх является важным чувством для нас людей.

Страх помогает нам, остановиться на время, чтобы задуматься над чем-то и понаблюдать за собой, вместо того, чтобы действовать необдуманно.

## Всегда будь для ребенка рядом!

Возьми ребенка на руки, если он этого хочет.

Поддержи его, поговори успокаивающим тоном.

## Спроси также себя!

Обращай внимание на то, чтобы относиться одинаково к детям, независимо от пола.

Иногда для взрослых все еще существуют старые стереотипы, например, что девочки более подвержены Страху, чем мальчики. Хотя мальчики также точно ощущают Страх.

## Станьте экспертками или экспертами по чувствам!

Выдумай вместе с ребенком собственные идеи правильного обращения со Страхом.

К примеру, проверьте с фонариком в руке, что под кроватью действительно нет монстров.

## Преодолевайте Страх вместе!

Покажи, что Страх можно преодолеть с помощью мужества.

С этим иногда тоже помогает небольшой «помощник мужества». Как его смастерить – смотри ниже.



## Раздел 3: Когда появляется Страх

### Пять шагов по преодолению Страх

Когда появляется Страх, Тебе могут помочь эти пять советов, чтобы правильно наставлять своего ребенка:

#### Совет 1: Не отворачиваемся

Страх растет, когда отворачиваешься от него. Следовательно, не игнорируй Страх и не допускай ситуаций, когда он берет верх.

Лучше ни в коем случае не заговаривать Страх или делать из него шутку. Фразы типа «Ты еще тот трус/трусиха!» или «Да не все так уж плохо» наоборот совсем не помогают ребенку.

#### Совет 2: Знакомимся со Страхом

Обсудите то, что вызывает у ребенка Страх.

Вы также можете найти другой способ, как выразить Страх. Ребенок мог бы, например, рассказать о своем Страхе. Вы можете дать ему какое-нибудь имя, закрепить его рисунком или аппликацией. Или пусть ребенок покажет Тебе место опасности.

#### Совет 3: Называем Страх как он есть

Твой ребенок как раз только знакомится со Страхом.

Убедись в чувстве и назови его, если видишь его у своего ребенка. «Я вижу, что тебе страшно. Смотри, у тебя трясутся колени, а ноги обмякли, как вата». Так можно лучше определить физические симптомы.

#### Совет 4: Готовимся к чрезвычайным ситуациям

Не готовьтесь к такому моменту и не ждите, когда появится Страх.

Для подготовки к появлению Страх Вы можете увидеть ниже игровые и аппликационные решения.

## Совет 5: Перерастаем Страх

Если ребенок одолевает Страх, он может перерасти его.

Пусть он подтвердит это усилиями, которые были предприняты для преодоления Страх. Когда оценишь путь, по которому прошел Твой ребенок, у него возрастет чувство того, что он сможет справиться со Страхом и в следующий раз.

## Раздел 4:

### Сопереживание и игра при ощущении Страх

Здесь Ты найдешь идеи,

- ▶ которые помогут Тебе обсудить Страх вместе с Твоим ребенком
- ▶ как Вы в игровой форме сможете нажать «кнопку мужества».

### Вместе станьте детективами Страх

Отследите происхождение Страх вместе!

- 1) Можешь припомнить?  
Когда в последний раз Ты был обескураженным, тревожным, безвластным, безнадежным, жалобным, бессильным, растерянным, озадаченным, испуганным или озабоченным?  
Что именно случилось?  
Расскажите об этом друг другу.
- 2) Как и где Ты можешь испытывать Страх в своем теле?  
Опишите друг другу, как Вы чувствуете Страх.  
Возможно, Вам поможет этот маленький список подсказок:
  - ▶ сердцебиение
  - ▶ потоотделение
  - ▶ быстрое дыхание
  - ▶ «гусиная кожа»
  - ▶ дрожь всего тела
  - ▶ ... как еще может проявляться Страх?





Многое происходит с телом, когда боишься, не правда ли?

Все это происходит, чтобы мы могли принять решение: бегство или нападение? У Страх есть также положительные аспекты – даже если иногда кому-то так не кажется. Он помог людям выживать, защищаться и саморазвиваться.

Чтобы преодолеть Страх – нужно мужество. Как можно раскрыть в себе мужество, Ты узнаешь из следующих упражнений.



### Изготавливаем помощник мужества!

Ты уже точно имел такой опыт: когда очень страшно, нужно мужество, чтобы преодолеть Страх. Помощник мужества поддержит в этом Тебя и Твоего ребенка.

И самое лучшее: Твой ребенок всегда может носить его с собой, когда ему нужна дополнительная порция мужества.

Для изготовления помощника мужества Вам понадобятся

- ▶ Камешек.
- ▶ Карандаши или краски. Особенно хорошо подойдут акриловые краски.

Как сделать:

- ▶ Найдите, например, во время прогулки плоский камень размером 2-3 см, который больше всего Вам понравится.
- ▶ Тщательно вымойте его и вытрите насухо.
- ▶ Возьмите самые любимые краски и разрисуйте камешек согласно своей фантазии. Можете сделать его, например, пестрым или нарисовать на нем картинку. Или возможно Тебе или Твоему ребенку захочется нарисовать на камешке животное или определенную вещь, которые особенно помогут оставаться мужественными.
- ▶ Полностью ли Твой ребенок закрасил и подсушил камешек?
- ▶ Супер, теперь у него есть помощник мужества, который можно повсюду брать с собой.
- ▶ Всегда подбадривай ребенка, когда он боится, взять в руку камешек-помощник мужества, глубоко дышать и произносить мысленно или вслух: «У меня есть смелость и я с этим справлюсь!»

Помощник мужества может помочь Твоему ребенку в ситуации, которая вызвала страх и оказать поддержку.

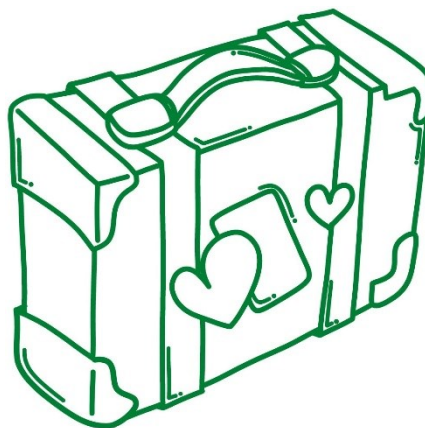
Вы можете также собрать полный чемодан вещей, которые могут быть использованы в совершенно разных ситуациях как помощники мужества.

## Собираем «тревожный чемоданчик» на случай Страх...

Если это принесет Тебе и Твоему ребенку радость, Вы можете вместе собрать чемоданчик преодоления Страх. Он всегда пригодится, если Вы в нем нуждаетесь. В нем может быть все, что помогает Твоему ребенку преодолеть Страх.

Вот несколько примеров:

- ▶ помощник мужества, который ребенок смастерил;
- ▶ животное-охранник;
- ▶ спрей против монстров;
- ▶ магический спрей;
- ▶ ночник;
- ▶ любимая книга;
- ▶ песенка для мужества;
- ▶ ручной пылесос (убери-монстра-под-кроватью);
- ▶ пижама супергероя или -героини (для девочек и мальчиков);
- ▶ значок: «Призракам вход запрещен»;
- ▶ «Особые таблетки смелости» (волшебные конфеты).



Твой ребенок может включить фантазию в полном объеме. Все, что ему нравится, приветствуется.

Кто справился с преодолением Страх однажды, справится с этим и во все последующие разы. Это познание придает мужество, уверенность и веру в себя. Ты так не думаешь? Попробуй сам!

## Про Papilio

Мы оказываем поддержку детям в обхождении со своими эмоциями, усиливаем их социальные компетентности и способствуем тому, чтобы они раскрыли свой потенциал. Для этого мы предлагаем повышение квалификации нашим педагогическим сотрудникам по подготовительным программам. Поэтому мы предоставляем всем детям в детском саду и начальной школе равные возможности развития, несмотря на происхождение или социальный статус.

Благодаря такой надежной базе дети в дальнейшем будут лучше защищены от негативных воздействий, таких как поведенческие расстройства, психические проблемы, зависимость и насилие. Кроме того, значительно улучшаются обучающие способности и здоровье детей.

Остались вопросы? Тогда перейдите непосредственно на страницу [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Контакты и информация

Некомерческое 000 Papilio

ул. Ульмера, 94  
86156 Аугсбург  
Тел. 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

<https://kitagold.papilio.de/>

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Этот проект стал возможным благодаря сотрудничеству с Немецким Фондом «Форумом по предупреждению преступности» и финансируется Федеральным министерством юстиции на основе резолюции Немецкого Бундестага.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages