Teatrzyk cieni

Jednym ze sposobów na oswajanie strachu przed ciemnością jest zabawa w teatrzyk cieni. Najlepiej, by w początkowej fazie oswajania lęku zrobić to w ciągu dnia (w zaciemnionym pomieszczeniu). Z papieru, filcu, gazety i podobnych wycinamy różne figurki i naklejamy je na patyczki (możemy też użyć własnych dłoni, by wyczarować ptaki, głowę psa, kaczkę, zająca i co tylko podpowie wam wyobraźnia). Poruszające się i rozmawiające na ścianie cieniowe postacie to dla dziecka wprowadzenie w stan odprężenia, spokoju. Maluch będzie kojarzyć ciemny pokój nie tylko ze strachem, lecz także z czasem spędzonym na zabawach z najbliższymi. Jest to jednocześnie wspaniałe pierwsze spotkanie ze światem teatru.

Natalia Dominiuk

Pomnóż strachy

Jak uwierzyć w dziecięcy lęk? Bardzo prostym ćwiczeniem jest pomnożenie obiektu lęku dziecka do rozmiarów, który będzie w stanie wystraszyć dorosłego. Jeżeli dziecko boi się psa, wyobraźmy sobie, że goni nas dziesięć wściekłych psów – jest się czego bać. Kiedy dziecko płacze na widok pająka albo chowa pod łóżko, kiedy słyszy grzmoty burzy, pomnóżmy nasilenie tych rzeczy i zjawisk. Pająk wielkości konia zapewne wystraszyłby nas na śmierć, a burza niczym huragan zmiatający domy z powierzchni ziemi u niejednego spowodowałaby strach tak wielki, że wszystkie objawy paniki dopadłyby nas w jednej sekundzie i sparaliżowały. Dzieci boją się tak samo jak my. Świat przeraża je w takim samym stopniu jak nas wszechświat i jego niemierzalność. Dlatego dobrze, jeśli przytulimy dziecko i usuniemy obiekt lęku: pająka obdarzmy cechami najlepszego przyjaciela, a odgłosy, które straszą, zaimprowizujmy przy użyciu zabawek. Nawet gra cieni na ścianie wyciągnie z szafy najbardziej uparte do straszenia potwory.

Marzena Bruś

Przebijanie balonika

Wspólnie z dzieckiem nadmuchujemy kilka balonów. Prosimy dziecko o narysowanie lub napisanie na baloniku, czego się boi. Następnie włączamy muzykę i prosimy dziecko, by przebiło wszystkie balony-strachy szpilką.

Sylwia Krajewska

Rozpoznaj strachy

Siadamy z dzieckiem naprzeciwko siebie i łapiemy się za ręce. Prosimy, aby dziecko zamknęło oczy i się zrelaksowało, bo teraz zagramy w grę. Następnie wymieniamy różne rzeczy i sytuacje, a dziecko ma za zadanie je sobie wyobrazić. Wymieniamy dobre rzeczy i te, których dziecko może się bać. W momencie gdy mówimy coś, co sprawia przyjemność lub kojarzy się z czymś miłym, dziecko powinno połaskotać nas w rękę. Natomiast gdy dziecko czegoś się boi lub obawia, ściska naszą rękę.

Agnieszka Bartnik, Sylwia Ślusarska, Kinga Rucińska

Pokonaj potwora magią

Jeśli dziecko boi się potwora, wyjaśniamy, że istnieją magiczne sztuczki, aby go okiełznać – na przykład spryskanie domu konkretnym zapachem, za którym potwór oczywiście nie przepada. Można nawet wspólnie przygotować konkretną buteleczkę z zapachem – tak, aby angażować dziecko do wspólnego radzenia sobie z przeciwnościami i dać mu większe poczucie bezpieczeństwa.

Anika Borowiak, Dominika Gąstol-Szczerbowska, Justyna Ulatowska-Szopa, Piotr Szopa

Strach strachowi równy

Rysujemy na kartce A5 rzecz, której się najbardziej boimy. Dzieci również malują to, czego się boją, tylko na kartce A4. Pomiędzy obiema pracami stawiamy znak równości. Następnie opowiadamy, co według nas jest najstraszniejsze na obrazku dziecka, a dziecko – co jest straszne na naszym obrazku. W ten sposób poznajemy lęki drugiej osoby i lepiej rozumiemy poziom cudzego strachu.

Patrycja Cacaj, Karina Szpak, Katarzyna Balsewicz

Pytania przed snem

Rozmawiajmy z dziećmi codziennie przed snem, zadawajmy im pytania: „Co jest miłe? Dlaczego jest to miłe?" oraz „Co jest straszne? Dlaczego jest to straszne?". Przez kilka dni po usłyszeniu uzasadnienia drugiego pytania starajmy się przekonać dzieci, że to co, wydaje im się straszne, może jednak być miłe. W następnych dniach wykorzystujmy odpowiedzi na pierwsze pytanie: spróbujmy połączyć dwie rzeczy, miłą i straszną, w jedną całość i zamieńmy to w śmieszną historię.

Kamila Maria Zając

Oswajanie strachu

Oswajajmy dziecko z ciemnością przez zabawę, na przykład teatrzyk cieni czy pokaz slajdów na ścianie. Wspólne leżenie pod kocem w mroku pokoju i oglądanie obrazkowych historii, wyświetlanych na ścianach lub suficie, może przemienić się w przepiękne wspomnienie z dzieciństwa. Maluchowi pozwoli to także oswoić ciemność, a nawet ją pokochać. Pomocne będą również książki z serii Opowieści z dreszczykiem Wydawnictwa HarperCollins. Ulubieni bohaterowie, historie pełne humoru i empatii oraz ciekawa, świecąca w ciemności okładka z pewnością pomogą dziecku radzić sobie ze strachem.

Klaudia Faltyn

Jesteśmy potworami

Najlepszym sposobem na pozbycie się potwora jest śmiech. Dobrym ćwiczeniem będzie sprawienie, żeby źródło strachu wyglądało zabawnie. Udajemy, że jesteśmy potworem, i gonimy dziecko, wydając straszne odgłosy. Potem następuje zamiana ról: to dziecko biegnie za nami, wydając z siebie podobne dźwięki. Ważne, by pozwolić maluchowi zdecydować, którą rolę chce w zabawie odegrać. Istotne jest także nasze zachowanie: udawanie musi być zabawne, bo nie chodzi o to, by ponownie przestraszyć, lecz o to, by skłonić do śmiechu. Dlatego też wydawajmy z siebie komiczne dźwięki, bądźmy niezdarni. Z kolei dziecko dzięki odegraniu roli potwora nabierze poczucia mocy.

Elżbieta Anna Skicińska

Collegium Balticum Szczecińska Szkoła Wyższa

TEATR LALEK pleciuga