

Мама, мне страшно.

Что делать, когда ваш ребёнок боится?

Мама, можешь сделать так, чтобы я не боялась улиток?

Пост был написан 2021 году, тогда моей дочери Варя было 11 лет. И тогда она до ужаса боялась склизких маленьких существ: червей, серебрянок, улиток.

Ну вот представьте себе склизкого жирного слизня.

Как вам?

Может и не страшно, но приятного мало.

У меня он скорее отвращение вызывает.

Дело в том, что дочка решила завести аквариум с живыми растениями.

И она вычитала, что неотъемлемой частью станет появление в нем улиток



Так это или нет — не столь важно для работы со страхом.

Для дочки, чтобы я тогда ни говорила, появление улиток в её комнате — самая что ни на есть ближайшая реальность.

И она её очень пугает.

Первое, что мне пришло в голову — дать дочке задание.

— Варя, нарисуй улиток.

— Сколько?

— Ну сколько захочешь. Нарисуй сто.

— Нет, сто не буду. Десять нарисую. А дальше что?

— Рисуй разных: от самой красивой до самой безобразной улитки.

— О, это прикольно.

Пошла рисовать.

Слышу из её комнаты комментарии:

— Эта что-то больно красивая получается. Нет, ей надо побольше слизи пририсовать.

- А вот эта в самый раз. Фууу какая.
— Ой, а эти две между собой похожи. И эти две.

Рисовала больше часа.

Вырезала их, смачивала в воде и «клеила» снаружи на стенки аквариума.

Они высыхали и отклеивались.

Она ругалась на них и «клеила» обратно.

Где-то ближе к концу «упражнения» она призадумалась и спросила:

— Мама, а как это вообще помогает? Это же не настоящие улитки.

— Ну, как-то помогает. Смотри, какие милашки. У тебя весь аквариум в улитках теперь.

Когда страх настолько страшный, что мы не можем на него смотреть, он просто пугает и ничего больше.

Когда мы начинаем к нему прикасаться, наше представление о нем меняется.

Может сразу и не отпустит.

Но теперь в опыте есть впечатление того, что «улитки» бывают разные.

Их можно рассматривать, сравнивать, изучать, перекладывать с места на место. Сердиться на них, наконец.

В страх надо потихоньку идти (желательно «за руку» с тем, кому доверяешь).

Со взрослыми также.

Взрослые тоже бояться.

* Публикую с Вариного разрешения.

** Фото 2023 года, Варе здесь почти 14.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт