**Дружба з темрявою**

**Якщо вимкнули світло: «Театр тіней», ловець снів, «очі темряви»**

Страх темряви, важкість засинання, прокидання посеред ночі, – з такими проблемами діти часто приходять до батьків, коли вдома вже загасили світло перед сном. А зараз наші контакти з темрявою можуть почастішати через віялові відключення електроенергії в містах, що страждають через ворожі атаки. Світлана Ройз пропонує батькам пограти разом із дітьми в тіньовий театр та інші забавки, для яких знадобиться лише свічка, ліхтарик та ваша фантазія.

Малюємо того, хто ховається в темряві

«…Дядько Мімі попросив, щоб я наклеїв очка (такі, що використовують на заняття рукоділля, – ред.) на аркуш чорного паперу (мені було цікаво, і трохи неприємно водночас), а потім запитав:

– Як тобі здається, хто би там міг бути?

Я мовчав. Навіть не хотілося уявляти, хто там, за тією темрявою.

– А раптом там, у темряві, ховається зовсім не той, кого ти уявляєш? – сказав він і домалював до моїх оченят котика, їжачка і сову. Малював дядько Мімі смішно, гірше, ніж малюють діти. Але мені стало так весело!

Я сміявся і казав, хто б там іще міг ховатися: заєць, людина, гном, динозавр.

Дядько Мімі сміявся разом зі мною і сказав:

– Знаєш, іноді все не зовсім таке, як нам видається…»

Створюємо «ловця снів» власноруч

Ловців снів можна зробити з підручних засобів – щільний дріт і нитки (чимало відео є на Youtube). А про користь цієї забавки ось як пише Світлана Ройз у «Ключах сили»:

«…Ми з тобою виготовимо ловця снів. Це древній випробуваний магічний метод справжніх шаманів. Знаєш, хто це такі?

Я про всяк випадок кивнув. «Напевно, це маги», – подумав собі.

– Таких ловців снів чіпляють на вході в кімнату або над ліжком. Ти зробиш ловця для гарних снів, щоб вони були з тобою. А я зроблю ловця для поганих: нехай вони тебе не лякають і залишаться впійманими.

Домашній «Театр тіней»

«– Ну що ж, заприятелюймо з темрявою. Згадуй! Що можна робити тільки в темряві?

– Дивитися кіно в кінотеатрі.

– А ще?

– Гратися з тінями.

– Добре. А ще?

– Бачити зірки!

Точно. З цього і почнемо.

Дядько Мімі ввімкнув ліхтарик і, приставивши до нього друшляк, посвітив на стелю.

На стелі та стінах з’явилися сузір’я. І дядько Мімі розповів мені історію про Велику Ведмедицю, Персея і ще про когось…»

Ілюстратор: Марія Чайка

**Вправа з емоціями, що допоможе подолати страх темряви**

Ось яку цікаву вправу радить у своїй книзі Світлана Ройз:

* Намалювати на аркуші паперу різні кумедні мордочки – усміхнену, чимось невдоволену, здивовану, насуплену, добряче роззлючену і таку, що боїться.
* На іншому аркуші попросіть дитину зобразити фігурку людини, схожу на лекало різдвяного пряника.
* Попросіть зазначити на цій фігурці, де саме зачаївся страх.

«…У кожного із нас страх може жити в певному місці. У когось з’являється холод у животі, у когось очі широко розплющуються від страху, ще в когось руки стають холодними, німіють ноги…»

Цікавий метод «запечатати» страх – подарувати дитині справжній ключик, який стане символом… її дружби з темрявою.

«…Цей ключ – символ твоєї дружби з темрявою. Якщо раптом ще колись відчуєш тривогу – візьми його в руку або пригадай (якщо раптом ключ загубиться, так буває) – двері цієї сили ти вже відчинив, і сила в тобі.

Я міцно стиснув ключ у долоні.

Мій Ключ дружби з темрявою…»

Ілюстратор: Марія Чайка

**Дружба зі злістю**

Світлана Ройз пояснює, як можна пояснити дитині емоцію злості та подружити ваше чадо із нею, аби син чи донька не нашкодили цим сильним відчуттям ані собі, ані тим, хто їх оточує. Ці поради стануть в нагоді і дорослим!

«…Злість, як і решта емоцій, дає нам знак: те, що сталося, для нас неправильно. І ми маємо відреагувати. … У злості багато сили – щоб захистити себе або тих, хто нам важливий. … Дія, яку ми вчинили під впливом злості, називається Агресією. Ти злишся, що програв, – це емоція. Ти злий, бо хтось узяв твою річ без дозволу, – це емоція. Ти відразу вдарив цю людину – це агресивна дія, це поведінка. Або ти сказав: «Це моє, я злюся, коли беруть мої речі без дозволу. Віддай!». Це також дія, але вона конструктивна.

Проговоримо правило:

* Якщо на нас скеровані слова – відповідаємо словами.
* Якщо на нас скероване тіло – відповідаємо тілом.

Якщо дуже потрібно «випустити пару», можна:

* потерти долоні
* стукнути подушку
* потримати руки під водою
* стискати і розтискати пальці в кулаках
* підняти руки вгору і опустити, глибоко видихнувши
* подихати, як їжачок, форкаючи
* потупотіти ногами, щоб відчути опору
* обіпертися на стіну
* зіжмакати аркуш паперу і пожбурити його у смітник

**Дружба з печаллю**

Якщо дитина сумує, а ви не знаєте, як зарадити – скористайтесь поясненнями та порадами психологині Світлани Ройз:

«…Печаль і сум говорять нам про те, що ми щось втратили. Про те, що щось у минулому – мале чи велике – зараз не з нами або ми готуємося до майбутньої розлуки…»

Психологиня радить створити імпровізоване «олдскульне» обголошення з відривними смужками, на яких можна прописати можливі дії у випадку сильного суму й переживань:

**Коли я сумую, я можу:**

* Плакати
* Говорити з друзями
* Просити про допомогу
* Просити, щоб мене обійняли
* Згадувати, що було гарного
* Слухати музику
* Писати у щоденнику
* Згадувати тих, хто мене любить
* Малювати, гратися, читати

Ілюстратор: Марія Чайка

**Сила провини, яка може стати відповідальністю**

«… Відчувати сором чи провину – нормально і правильно – це стається, коли наша совість говорить: «Ти збився з дороги». Але питання в тому, що робити із цим далі? …»

Світлана Ройз у книзі «Ключі сили» пропонує родині прописати окремий документ та назвати його «Угода нашої сім’ї». І прописати там пункти, які згуртують і налаштують на доброзичливий лад навіть у найскладніших ситуаціях.

* У нашій сім’ї всі мають право на помилку.
* У нашій сім’ї просять вибачення, якщо помилилися, і шукають можливітсь виправити помилку.
* У нашій сім’ї не беруть речі без дозволу.
* У нашій сім’ї говорять правду і беруть на себе відповідальність.
* У нашій сім’ї не кричать і не обзивають.
* У нашій сім’ї після будь-якої сварки обіймаються.

Таку угоду варто почепити у вашій домівці в найвиднішому місці та час від часу звірятися, чи дотримуєтесь ви правил.