

*Консультация
для родителей*

Подготовила: Некрасова Т.А.

**Детские страхи.
Профилактика
детских страхов.**



Страх - это эмоция, возникающая в результате угрозы, опасности, в ситуации неопределенности и угрозы жизни. Детские страхи - это обычное явление для детского развития.

Каждый страх или вид страха появляется только в определенном возрасте, то есть у каждого возраста есть специфические страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают.

Второй и третий годы жизни - после трех лет не будет травмы расставания с матерью, поэтому в это время предлагается отдавать ребенка в детский сад.

От трех до пяти лет - возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: одиночество, темнота и фантастические существа. Страхи будут зафиксированы тогда, когда родители будут пугать возрастными страхами («закрою в темной комнате», «останешься один»).

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти.

Итак, детские страхи, являются одним из видов возрастных страхов, это «здоровые страхи» которые являются необходимым элементом развития личности ребенка.



Какие существуют средства борьбы со страхами?

- Повышение самооценки ребенка (совместное со взрослым воспроизведение сказки научит ребенка выражать свой страх. И, даже если ребенок приписывает его себе, а не вымышленному герою, это поможет избавиться от эмоционального напряжения, внутреннего переживания и в определенной степени успокоит ребенка);

- Рисование страха (с помощью рисования удастся устранить страхи, возникающие в воображении ребенка, а также страхи, основанные на реальных событиях)

- Релаксационные игры и упражнения и различные виды психотерапии: песочной, игровой, арттерапии (при использовании игры для преодоления страха психотерапевтический механизм заключается в изменении ролей, когда взрослый, который не боится почти ничего в жизни, и ребенок, который чувствует страхи, ведут себя противоположным образом).

Как помочь ребенку?

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что изображено на рисунке?» «Расскажи о нём подробнее».

«Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?». «Что мы теперь сделаем с этим страхом?».

2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите ребенка нарисовать это.

3. Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы.

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый» – ребенок повторяет, размазывая пластилин правой рукой; «Я сильный» размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,
Страх боится летящей ракеты,
Страх боится веселых людей,
Страх боится интересных затей!
Я улыбнусь, и страх пропадет,
Больше меня никогда не найдет,
Страх испугается и задрожит,
И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.



7. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой.

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку.

Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собой забирай».

Несколько рекомендаций родителям:

1. Оставляйте в его комнате зажженный ночник.
2. Не гасите свет в коридоре, чтобы ребенок не боялся выйти ночью в туалет.
3. Детская комната не должна находиться далеко от комнаты родителей.
4. Если какие-либо предметы пугают ребенка в темноте своими очертаниями, уберите их в другое место. Уговоры, что они совсем не страшные, не действуют.
5. Днем обыграйте пугающие предметы.
6. Затевайте игры в затемненных уголках квартиры.

