



Часто родители задаются вопросом:

«Как самостоятельно бороться с детскими страхами и корректировать их?»

Важно помнить, что некоторые страхи можно избежать:

- ☺ Не следует самим запугивать детей («Бабай», серый волк, внушение страха перед определенными вещами);
- ☺ Необходимо обеспечить ребенку достаточное общение с другими детьми;
- ☺ Важно давать ребенку возможность свободно выражать свои чувства;
- ☺ Стараться замечать даже малейшие успехи ребенка и хвалить его;
- ☺ Нельзя преуменьшать значение бесед и совместных игр с детьми.



Совместные игры с ребенком – главные помощники в борьбе со страхами

Избавление ребенка от страхов при помощи игр – эффективный метод. Игры должны обучать ребенка правильно воспринимать свои эмоции и осознавать их, способствовать эмоциональной разрядке и создавать положительный настрой.

Дети любят подвижные игры. Для борьбы со страхами их можно использовать следующим образом:

- Игра «**Прятки**» способствует избавлению от страха одиночества и клаустрофобии;
- Игра в темноте с фонариком «**Найди клад**» для преодоления страха темноты;
- Игра «**Жмурки**» при наличии у ребенка страха перед другими людьми.

«Неваляшка»

Количество играющих: трое (желательно, родители и ребенок), либо один взрослый и двое детей.

Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник (ребенок) с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

! Предупреждение: Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Расскажи свой страх»

Количество участников: 2 (ребенок и родитель), чем больше, тем продуктивнее упражнение.

В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...» Затем задает вопрос: «А у вас было такое?» «А кто чего боится, расскажите!» Дети, по желанию, рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

! Предостережение: Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

Упражнения, при помощи которых можно помочь ребенку победить свой страх

! Важно: регулярно заниматься с ребенком

«Кораблик»

Необходимые материалы: небольшое одеяло/полотенце/кусок ткани. Количество играющих: минимум 2 взрослых и ребенок.

Одеяло – это корабль, красивый парусник. Ребенок – капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп машина!», или «Все вверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Качели»

Количество играющих: ребенок и родитель или двое детей.

Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты. Затем участники меняются местами.

! Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

«Нарисуй свой страх, победи его»

Количество играющих: ребенок и родитель. Необходимые материалы: не менее 2х листов бумаги, ножницы, цветные карандаши, фломастеры или краски.

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет. Повторите упражнение через 1– 2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

«Художники-натуралисты»

Количество играющих: ребенок и родитель или двое детей. Необходимые материалы: лист бумаги либо кусок старых обоев, краски, блюдца.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.