

Консультация для родителей «Как победить детские страхи?»

Страх — психическое состояние, связанное с выраженным проявлением чувств тревоги и беспокойства.

Детские страхи — тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и великана, который живет под кроватью, громких звуков и ночных бабочек...

Причины детских страхов: авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения .

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет;
- часто закрывает уши ладонями;
- прячется в угол, за шкаф;
- отказывается от участия в подвижных играх;
- не отпускает маму от себя;
- беспокойно спит, кричит во сне;
- часто просится на руки;
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми;

Вербальные и художественные упражнения

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

2. Придумываем сказку.

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

3. Придумываем и рисуем друга.

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

4. Где живет страх?

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

5. Выкидываем страх.

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

6. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

7. Закапываем страх.

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите закопать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

Можно выделить следующие причины детских страхов:

- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций;
- травмирующие ситуации (например, боль от чего либо);
- частые запреты взрослых;
- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;

Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в детский сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боятся остаться в саду, боятся, что его не заберут. Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.

Прежде всего, запомните, чего нельзя делать ни в коем случае:

- смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.
- наказывать за страхи;
- не пытаться насильно поместить в этот страх;
- контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору.

Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:

- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- заверьте ребенка в том, что его очень любят, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;
- создайте ребенку своего рода оберег (например, какую-нибудь игрушку);
- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;
- смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.