

Что делать, если ребенок чего-то боится и это мешает жить ему и окружающим?

Вот некоторые методы и приемы, которые помогут справиться со страхом:

❖ Контролируйте свою речь – избегайте словесных конструкций, способствующих у детей закреплению страхов: «Если ты будешь плохо себя вести, дядя злой тебя заберет» и т.д.

❖ «Уничтожение страха» Нарисовать страх на листе бумаги (либо конкретный образ, либо абстрактное, схематическое изображение страха), обсудить – что это, почему оно такое страшное, а затем уничтожить- разорвать изображение, пояснить ребенку, что теперь страха не осталось и бояться нечего.

Второй способ - в ходе рисования придумать, как понизить степень опасности предмета. Так, страшное животное можно посадить в клетку: она рисуется сверху, после того как нарисовано само животное. К темноте, которую изобразил ребенок, можно пририсовать светящуюся лампочку. Если изображена вода — надувную или деревянную игрушку либо нарисовать дно и показать, что там мелко, и т.д. Так же страх можно вылепить из пластилина и затем скомкать.

❖ Поиск смешного в страхе или создание условий, при которых страх можно пожалеть: например: «Давай подумаем, сколько у Змея Горыныча голов? Девять! А сколько в них зубов? А теперь представь, что все заболели! Ну как? Жалко его, бедного.

❖ Игры с завязанными глазами. При страхах перед темнотой или водой можно использовать игры, в которых постепенно происходит привыкание к измененным условиям окружающей среды.

Если ребенок боится темноты, то сначала с ним играют в освещенной комнате в различные игры.

1. «Угадай, какой предмет»: сначала взрослый просит ребенка найти в мешочке на ощупь названный предмет (глаза не завязываются, просто это надо сделать не глядя). Затем взрослому завязывают глаза, и он, взяв в руки какую-нибудь игрушку или вещь, на ощупь определяет, что у него в руках. Потом он предлагает то же самое сделать ребенку. Хвалите ребенка каждый раз, когда он со-

гласился поиграть, а за правильное угадывание предметов можно придумать привлекательный приз.

2. «Где ты стоишь?»: взрослого с завязанными глазами ребенок или другой взрослый подводит к мебели в комнате и предлагает, потрогав, определить, около чего он стоит, потом то же самое предлагают ребенку (комната освещена!). К следующей игре можно переходить только после того, как ребенок спокойно, без страха будет играть в эту игру.

Только после того как ребенок уверенно и спокойно будет играть в игры с завязанными глазами (на это может потребоваться много времени), начинают постепенно предлагать игры в темной комнате с открытой в освещенный коридор дверью.

▪ Сначала сам взрослый входит в темную комнату и ищет спрятанный приз (игрушка, конфетка, небольшая вещь), затем ребенок вместе со взрослым, держась за руки, проделывают то же самое, потом взрослый просто находится рядом.

Взрослый стоит на пороге комнаты, готовый в любую минуту прижать к себе, поддержать убежавшего ребенка, который сам переступает порог темной комнаты, чтобы найти приз, при этом взрослый говорит, куда надо пойти и взять его.

Игры с водой проводятся по такому же принципу. Сначала берем таз с водой, куда взрослый начинает пускать кораблики или любые игрушки для игр с водой, привлекая к этому ребенка. Затем ванна наполняется по щиколотку, куда также пускаются кораблики. Постепенно увеличиваете уровень воды в ванной: по колено, по пояс, полная ванна. Можно так же постепенно приучать ребенка входить в речку, в море, начиная с игр в песке на берегу.

❖ Сочинение сказок, в которых страх ребенка побеждается. Сочинять необходимо вместе с ребенком, направляя его мышление в нужную сторону. Можно делать иллюстрации с своей сказке.

❖ Положительное мышление - выражаем наши желания и прогнозы в позитивной форме.

Проведите с ребенком научный эксперимент.

На улице пройдите по бордюру, приговаривая про себя, что вы совсем не канатоходец и все равно упадете и подвернете ногу. Ярко представьте себе, как падаете головой на асфальт и вас увозят с сотрясением мозга. И прислушайтесь к своим ощущениям - тело сковано, напряжено, равновесие потеряно, и вот вы уже действительно спотыкаетесь...

Отдохните. Теперь снова встаньте на бордюр, приговаривая, что по такой широкой дорожке даже слон пройдет, а не то что вы. И не по таким тропинкам пробирались, а если даже и оступитесь, то падать невысоко, попробуете потом еще раз... Поверьте в это. И почувствуете, как тело раскрепощается, становится послушным и легким. Научите такому упражнению своего ребенка, поиграйте, спотыкаясь и смеясь, вместе с ним.

❖ Читать побольше веселых произведений наших и зарубежных классиков детской литературы. «Буратино», «Чиполлино», «Винни-Пух», «Малыш и Карлсон», книги Волкова, Драгунского, Успенского, Носова, Маршака, Михалкова, В. Медведева «Баранкин, будь человеком!», Л. Лагина «Старик Хоттабыч» и многие другие не только развлекают, но и многому учат. В том числе и смелости. А в «Приключениях желтого чемоданчика» С.Прокофьевой тема обретения смелости вообще ключевая, и с детьми, которым театрализация по душе, можно подготовить на основе этого сюжета целый кукольный спектакль.

Самое главное – чуткое и внимательное отношение к ребенку, уважение к его чувствам и страхам!!!

Подготовила: Педагог-психолог Прошутинская О.А.

Как справиться с детскими страхами

