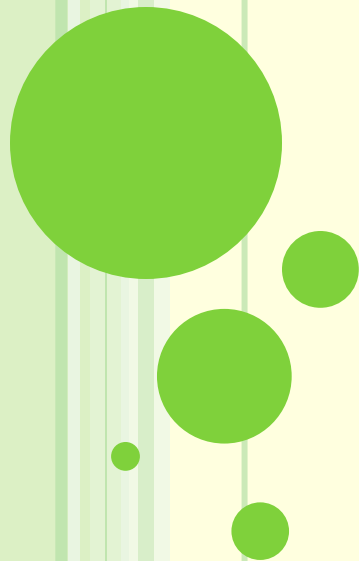


***ИНОГДА НАШИ ДЕТИ БОЯТСЯ
ЧЕГО-ТО... БОЯТСЯ ЧЕГО-ТО ВСЕ
ДЕТИ...***

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО
ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

*Педагог-психолог
Артемьева А.С.*



СТРАХИ У ДЕТЕЙ – НОРМА ИЛИ ОТКЛОНЕНИЕ?

Психологи утверждают: появление страхов в младенчестве – естественный процесс. Такая реакция считается абсолютно нормальной, она сопровождает взросление ребенка, его социализацию и постепенное знакомство с внешним миром. Страх – реакция, заложенная в человеке природой. Во время этой сильной эмоции в кровь выбрасывается большое количество адреналина, организм полностью мобилизуется и готов спастись от опасности. Так работает инстинкт самосохранения. Страх может возникнуть в ответ не только на реальную, но и мнимую угрозу.

Детские страхи – откуда они берутся?

У малышей практически нет жизненного опыта, поэтому они с тревогой встречают все новое. Незнакомые люди, животные, предметы и ситуации вызывают в детях чувство опасности. На развитие фобий влияет богатое воображение, неспособность разделять вымысел и реальность, абсолютное доверие словам родителей.

Страхи часто возникают у детей, особенно в возрасте от двух до шести лет.



ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

многотравмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.

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;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, проходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ:

- **Признать, что страх реален.** Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными. Одним из наиболее эффективных способов устранения нежелательного поведения ребенка в этом возрасте является игнорирование этого поведения. Однако в случае со страхами этот метод малоэффективен и даже может вызвать обратный эффект – усиление страха или появление нового страха, ребенок, который боялся пылесоса, может начать бояться большинства бытовых приборов – чайник, кофеварку и т.д.
- **Не пытаться «вышибить клин клином»**, заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится.



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ:

- **Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые.** Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.
- **Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его.** Ходить на четвереньках и рычать или ласкаться к ребенку, который боится собак – верный способ усилить страх.
- **Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении.** Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ:

- **Позвольте ребенку, положиться на вас.** Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию. Но не переусердствуйте, иначе сверххраняемый ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя.
- **По возможности уберите из жизни ребенка источники страха: страшные сказки, мультики, картинки.** Даже если ваш ребенок не боится ужастиков или сцен насилия, показанных по телевизору, в этом возрасте, когда дети и так склонны к самым различным страхам, лучше избегать дополнительных стимулов для их появления.



ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ:

- **Убедитесь, что не вы ответственны за страх.** Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия - когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или угрозы - «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. Фразы типа «смотри, какая большая собака, не бойся, она не кусается» могут вызвать страх собак. Лучше сказать «смотри какая большая собака. Очень красивая. Давай поздороваемся с ней».
- **И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.**

Важно! Стоит понимать, что вы не избавите своего ребенка от страха. Ваша задача – помочь ему в этом. Поддержка родителей необходима, но окончательно преодолеть фобию может только сам малыш.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКИХ СТРАХОВ?

Безусловно. Большинство фобий можно предотвратить. Правильные отношения с ребенком – лучшая профилактика страхов. Психологи советуют родителям:

- Вы не должны быть для своего малыша цензором, боссом или наставником. Ребенок нуждается в вас как в любящих и понимающих людях.
- Каждый день уделяйте ему время. Ощущение собственной ненужности и одиночества – самая распространенная причина детских страхов.
- Обязательно разрешайте ему заниматься шумными и подвижными играми.
- Не ограничивайте его в общении со сверстниками.
- Никогда и ничем не пугайте ребенка, пытайтесь его успокоить или добиться послушания. Малыши каждое ваше слово принимают за чистую монету.



СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Когда причина боязни установлена, начинается основная работа с фобией. Специалисты предлагают ряд методик. Они одинаково эффективны, направлены на преодоление тревожности и раскрепощение ребенка. Поэтому вы можете остановиться на одном из методов или использовать сразу несколько. Выбор должен зависеть только от интересов, предпочтений и желаний вашего малыша.

Существует несколько основных способов коррекции детских страхов:

- **Терапия цветом**

Рабочее место и детская комната оформляются в определенной цветовой гамме или заполняется декоративными элементами необходимого цвета. Психологи советуют окружать тревожного ребенка зелеными, желтыми и голубыми оттенками. Они действуют успокаивающе.

- **Ароматерапия**

Применяется в качестве вспомогательного средства. Для этого необходимо подобрать ароматы, которые успокаивающе действуют на нервную систему и повышают умственную активность. Главное, чтобы у ребенка не было аллергии на благовония.

- **Терапия музыкой**

Обычно эту методику применяют одновременно с другими занятиями. На фоне ставится специальная музыкальная подборка, которая помогает малышу успокоиться и расслабиться.

- **Терапия танцами**

Движения в сочетании с музыкой отвлекают и успокаивают ребенка. Как правило, малыша учат через танец выражать свои эмоции.



СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

○ Терапия рисунками

Ребенка просят нарисовать свою фобию. Затем вместе с малышом этот рисунок рассматривается во всех подробностях, анализируется. Беседа ведется в спокойной и дружественной обстановке. Постепенно ребенок избавляется от своего страха.

Нарисовать 4-е рисунка

Нарисовать свой страх, себя со страхом, вымышленного героя-победителя страха, себя в качестве героя – победителя страха. В итоге должны быть изменения на рисунках такие: если на 2-м рисунке страх огромный, а ребенок маленький и внизу листа, то на последнем все наоборот.

Обесценивание страхов

Ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги.

Приемы и способы:

- дорисовка «защитного объекта»,
- дорисовка интересных, интригующих деталей (сюрприз),
- закрашивание страшного объекта,
- видоизменение рисунка, превращение страшного в смешное,
- уничтожение зла (скомкать, порвать, сжечь),
- украшение мрачного сюжета, его преобразование в красивый,
- развитие (дорисовка) сюжета с возможными последующими решениями,
- перекрашивание страшного субъекта путем замены его цвета и формы основных деталей,
- выделение страшного образа путем обрыва и наклеивания его на больший формат. Визуальное изменение величины страшного объекта,
- выделение страшного образа путем обрыва и наклеивания его на фон с праздничным или веселым сюжетом,
- разрывание страшного изображения на кусочки и составление из них нового коллажа с добавлением фрагментов, вырезанных их журналов или старых книг,
- заглядывание в темноту (расчищение темного пространства путем изображения других предметов прямо поверх страшного образа).

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

○ С помощью игры

В игровой форме ребенку легче преодолеть свои страхи. «Опасный» объект или ситуацию «переносят» в вымышленный мир. В таких условиях чувство тревоги автоматически ослабевает. Малыш может посмотреть на происходящее по-другому. Такие психологические игры помогают ребенку не только преодолеть фобию, но и раскрепоститься.

Игра «Пчелка в темноте»

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты.

Упражнение «Качели»

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 — 3 минуты.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет)

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит 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 ребенка снова встречают выставленные руки взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2 — 3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная.

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

○ С помощью сказок

Ребенку читаются специально придуманные психологом истории или тщательно отобранные сказки. Их сюжет построен таким образом, что малыш начинает ощущать себя сильным и смелым. Главным персонажем может быть сам ребенок. Главное – вовлечь его в историю, помочь ему прочувствовать сюжет. В такие сказки обычно включаются «страшные» моменты, которые в реальности пугают ребенка. Такой прием направлен на преодоление эмоционального напряжения. Если же малыш боится конкретных персонажей, например, приведений, то их не стоит включать в сюжет.

Для детей, которые столкнулись с проблемами в семье:

«Морозко»

«Крошечка-Хаврошечка»

«Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»

«Снегурочка»

«Аленький цветочек»

«Золушка»

Для детей, переживающих кризис, стресс, невроз:

«Спящая красавица»

«Госпожа Метелица»

«Церевна-Лягушка»

«Серая шейка»

Для преодоления страхов:

«Красная Шапочка»

«Гуси-лебеди»

«Волк и семеро козлят»

«Баба Яга»



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Напугаем страх

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).

Угощу свой страх

Возьму три килограмма плюшек,
Конфет, пирожных и ватрушек,
Печенья, шоколада,
Варенья, мармелада.
Лимонада и кефира,
И какао, и зефира,
Персиков и апельсинов,
И чернил добавлю синих.
Страх все это съест и вот,
У него болит живот.
Надулись у страха щечки,
Разлетелся страх на кусочки.

(Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку).



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

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», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «Я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

Выкидываем страх

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

Если бы я был большой

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

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.

Волшебная палочка

На острие карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,

Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!

Волшебная палочка мне помогает,

Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Где живет страх?

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

Затопчем страх

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте пальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройти по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

Пишем волшебнику Добросилу

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в ... (глобус, конфету, радугу, стрекозу...). Письма запечатать в конверты. Принести ребенку ответ.

Придумываем и рисуем друга

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

Мы смелые и дружные

Все стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом

Ни темнота, ни волк, ни вьюга,

Ни прививки, ни собака,

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!



РЕЗЮМЕ

Применение этих методик обязательно пойдет малышу на пользу. Главный секрет успеха – регулярность и систематичность занятий.

Желаю здоровья Вам и Вашим детям!

