

Детские страхи

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя вовремя помочь ребенку справиться с его страхами. Вашему вниманию предлагаются упражнения, способствующие избавлению от детских страхов.



Коррекция детских страхов

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, скажите: «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. 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.



6. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая:

«Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

7. Волшебная палочка.

На острое 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».

8. Игра «Пчелка в темноте»

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (и спользуются 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 и 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.

9. 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.

10. «Неваляшка» (для детей с 6 лет).

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки и 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.