

# *Страхы у детей.*

**Причин детских страхов много: травмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и тд. 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 людьми;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Как правило, коррекция страхов, в большей степени осуществляется родителями, так как они больше времени проводят с детьми.



## **Итак несколько упражнений, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ МАЛЫШУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ:**

### **1. Где живет страх?**

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите:

" Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его накрепко"

### **2. Нарисуй свой страх**

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4., когда рисунок готов, спросите: что мы теперь сделаем с этим страхом? " (лучше порвать)

### **3. Придумываем сказку**

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

### **4. Напугаем страх.**

Дети слушают и повторяют с психологом 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 на всегда от меня убежит!

Дети повторяют каждую строчку, улыбаются и хлопают в ладоши.

### **5. Выкидываем страх.**

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

## **6. Отпускаем страх**

Надуйте воздушные шары раздайте детям. Отпуская шары в небо повторять :  
" Шар воздушный улетай, страх с собою забирай" Пока шар улетаёт,  
повторять стишек.

## **7. Закапываем страх**

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите детей: Как будет называться этот страх? " (Страх темноты, страх шума, страх " что меня не заберут из сада, и Т. Д.) получив все ответы, предложите закопать этот страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и нарисуйте сами или предложите детям нарисовать сторожа который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

## **8. 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 минут " 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"

**9. Так же существует множество других упражнений:** страх можно " угощать"; затаптывать на листе ватмана - наступить в краску а затем топтаться на бумаге( " Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу) : лопать в виде шарика и протыкать зубочисткой говоря (" Страх лопнул")

Есть специальная методика в которой учат справляться со страхами

" Сказкотерапия".

Если коррекция не даёт результата, можно походить на специальные занятия с психологом)