

## Консультация «Страхи, как помочь ребенку не бояться»

Консультация педагога-психолога  
МДБОУ «Детский сад комбинированного вида № 53»  
Ващенко Маргариты Александровны

Надо понимать, что если страх сильный и сохраняется продолжительное время, то это, скорее всего, не просто страх, а вершина айсберга какой-то эмоциональной трудности ребёнка. Какой именно — разобраться сразу даже специалисту бывает непросто. Поэтому хорошо бы внимательно и аккуратно обращаться с той информацией, которую предоставляет ребёнок, а не отмахиваться словами «ничего страшного, само пройдет» или «перерастёт».

- Страхи бывают **нормативные**, то есть соответствующие определённому возрасту ребёнка. Их действительно перерастают, когда созревают соответствующие психические процессы. Дети начинают сами понимать такие страхи и справляться с соответствующими эмоциями.
- Бывают страхи **по возрасту**, но количество их зашкаливает. С таким багажом маленькому человеку жить непросто, поэтому не удивляйтесь, если ребёнок просыпается ночью в ужасе и бежит к вам в постель.

### Коррекции страхов

#### 1. Не игнорируйте

Начинать нужно с искоренения представления (если оно, конечно, у вас есть) о том, что чем меньше говоришь о травмирующей ситуации или страхах с ребёнком, тем ему будет легче и он скорее все забудет. Это не так. Так вы скорее вырастите невротика, обуреваемого кошмарами.

Если вы не разговариваете с сыном или дочерью о том, что их тревожит, чего они боятся, то вместо облегчения происходит усиление симптомов, потому что дети остаются один на один со своими тревогами. Поэтому внимательно выслушивайте ребёнка, если он говорит о том, чего боится, переспрашивайте, задавайте уточняющие вопросы: «А какое привидение тебе снится? Оно большое? Как оно выглядит? У него цветная одежда или однотонная? Что делаешь ты в этом сне?» и тому подобные.

#### 2. Не отрицайте

Ни в коем случае не начинайте убеждать ребёнка, что всего этого не существует, не смейтесь над тем, что он вам рассказывает. Поставьте себя на его место: представьте на минутку, что у вас в шкафу кто-то живёт,

вы слышите его и даже иногда видите. Но все вокруг отрицают это и подсмеиваются над вами. Чувствуете, как становится ещё страшнее? То-то же!

### **3. Воплощайте**

Предложите ребёнку нарисовать страх (или сон, если речь идёт о нём).

Не вмешивайтесь в творчество, не критикуйте, не подсказывайте.

Поддерживайте простыми словами «ого!», «вот это да!», «ну надо же!» «как интересно!», проявляйте заинтересованность, включитесь в процесс.

Рисование — это один из этапов работы со страхами.

### **4. Рисуйте «безопасные» рисунки**

Предложите ребёнку подрисовать что-то изображению, что-нибудь добавить в рисунок, чтобы стало не так страшно. Например, привидение можно украсить бантиками, а страшного волка посадить на цепь или в клетку.

Обычно дети с этим неплохо справляются.

Будьте на одной эмоциональной волне с ребёнком: смейтесь, если он смеется, хмурьтесь, если он серьёзен и угрюм

Это поможет ему почувствовать себя в безопасности рядом с вами.

Это поможет ему почувствовать себя в безопасности рядом с вами.

### **5 этап. Уничтожайте страхи**

Спросите у ребёнка, что он хочет сделать с этим рисунком: разорвать, скомкать и выкинуть и т. д. В моей практике были дети, которые просили помочь сжечь эти рисунки и даже закопать во дворе. Некоторые просили меня запереть эти образы в ящике моего стола, после чего с облегчением уходили с родителями домой.

### **Альтернатива рисованию страхов**

#### **1. Истории**

Неплохо работает метод рассказывания историй. Почитайте в интернете про методику Р. Гарднера или поищите статьи по запросу «Методики рассказывания историй с детьми».

Рассказывание историй — эффективный метод при проработке не только страхов, но и других трудностей. Кроме того, этот метод показывает ребёнку, что у него есть поддержка в вашем лице.

Можно сочинять рассказы на острые для ребёнка темы, добавляя предложения по очереди или целыми смысловыми частями. Кстати, этим можно заниматься в дороге: в машине, на прогулке или по пути из детского сада, школы, магазина.

## 2. Сказкотерапия

Со страхами у детей хорошо работает метод сказкотерапии. Если вы хотите попробовать себя в роли не просто рассказчика, а сказочника-целителя, возьмите себе в помощники книгу «Жила-была девочка, похожая на тебя», автор — психолог Д. Бретт (Австралия). На мой взгляд, эту книжку должен прочитать каждый заботливый родитель — в ней есть примеры, рецепты и рекомендации, что говорить ребёнку, который попал в трудную ситуацию.

## 3. Ролевые игры

- Попробуйте разыгрывать сценки на столе или на полу, используя небольшие игрушки. Конечно, это должны быть истории про то, чего ребёнок боится, ведь именно с этим страхом мы решили работать. Можно иногда помогать ребёнку, показывая те модели поведения, которые будут эффективными, чтобы победить страх.
- Дети любят ролевые игры, а значит, можно разыграть живую сценку (не игрушками), где ребёнок выступает в роли своего пугающего персонажа, а вы — тот, кто боится. Бойтесь натурально — обычно это очень поддерживает и заводит детей!
- И последний, самый важный этап (этот способ хорошо описан в книге А. Захарова, о которой я писала выше) — вы играете роль страха, а ребёнок сражается и побеждает вас. В этом месте будьте готовы к тому, что ребёнок может вас кусать и бить совсем не по-детски. Не ругайте его за это и не ограничивайте, ведь сила выражения эмоций часто зависит от того, как долго человек в себе копил и носил всё это.

Если вам хватило терпения и вы планомерно следовали инструкциям, не отчаиваясь по дороге, то:

- ваш ребёнок освободится от страха и мешающих развитию сильных эмоций,
- вы получите уверенность в том, что в любой момент сможете поддержать своего отпрыска и помочь ему справиться с трудностями.