

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 20 г. ТОМСКА

634040, г. Томск, Иркутский тракт, 146/1, тел. (3822) 99-50-12 (общ); 99-50-13 (зав)

Email: dsad20-tomsk@mail.ru

**Консультация для родителей
«Мама, я боюсь!»**



Подготовил:
педагог-психолог
Балаева Ирина Евгеньевна

Томск – 2016

Еще вчера ваш малыш спокойно оставался один, не боялся темноты, а сегодня вы слышите: «Мама! Мне страшно!» У вашего малыша появились страхи. У многих родителей появление страхов у ребенка вызывает сильное беспокойство.

Надо отметить, что по своей сути страх, как и другие не приятные переживания (гнев, аффект, страдание и пр.) не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка. Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и стоит поведение.

Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. Для детей типичны страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства, высоты, животных, сказочных персонажей. В два года у малыша естественным считается наличие 3-4 страхов, к семи годам их количество насчитывает 7-9. Растет ребенок и вместе с ним меняются страхи. Если в три года ребенок боится бабы-яги, то к семи годам этот страх уходит и на его месте появляется другой, более социализированный: одиночества, темноты, публичного выступления.

Иногда страхи могут иметь сильно выраженный характер. В этом случае ребенок становится нервным, плаксивым, часто капризничает. Объяснения, что бояться нечего, как правило, оказываются безрезультатны. Как же помочь ребенку справиться со страхом?

С точки зрения гештальт-терапии, справиться со страхом можно только одним способом: встретиться с ним лицом к лицу, узнать его подробнее, прожить его, «отбояться».

Исследовать страх можно разными способами. Например, нарисовать его или вылепить из пластилина. Стоит подробно расспросить ребенка о «чудище», которое он нарисовал: как его зовут, где оно живет, чем любит заниматься, то есть познакомить ребенка с предметом его страха. Так мы узнаем, как выглядит страх, как он пугает, где его «слабое» место, как можно защититься от страха; что он любит еще делать, как с ним подружиться. Когда то, что пугало становится известным – страх уходит сам собой.

Прежде чем изучить страх, поддержите своего ребенка. Отнеситесь серьезно к его страхам, ведь для малыша чудище под кроватью самое что ни на есть настоящее! Признайтесь, что вас тоже пугает темнота или вам бывает не по себе, когда вы остаетесь одни в комнате. Ребенку очень важно знать, что он не один, что мама понимает и принимает его страхи. Вместе бояться будет интереснее и не так страшно.

Если вас очень тревожат страхи вашего ребенка, то стоит обратиться к психологу, который поможет вашему малышу и вам справиться со страхами.

Игры и упражнения, которые не только помогут справиться со страхом, но и превратят его в увлекательную игру!

Рисуем радугу силы

На альбомном листе бумаги ребенку предлагается нарисовать радугу с помощью пластилина. Сначала следует подготовить из разных кусков пластилина цветные шарики. Затем нужно предложить ребенку размазать шарики пластилина по листу бумаги, повторяя вслух: «Я сильный», «Я смелый».

Сочиняем сказку

Можно сочинить сказку вместе с ребенком о волшебном сундуке, на дне которого лежит то, что всегда побеждает разные страхи. Этот предмет ребенок должен придумать сам и нарисовать его на листе бумаги.

Сочиняем страшилку

Кто-то из взрослых должен начать, а ребенок должен прибавлять по предложению или слову. Например: «На улице ночь ... На ночную прогулку вышла большущая собака... Она собиралась кого-нибудь укусить... и т.д.». Закончить страшилку необходимо смешно: «Неожиданно с неба спустился большущий торт. Собака завиляла своим хвостом, и все поняли, что она добрая, и дали ей кусочек торта».

Делаем бусы

Из соленого теста ребенку предлагается накатать много шариков, пластмассовой спицей сделать в них дырочки. Затем дать им время немного подсохнуть, после чего покрыть их клеем с блестками. Взрослый держит один край лески, а ребенок нанизывает бусинки, приговаривая при этом: «Я умный, я смелый, я добрый, я веселый и т.д.». Затем ребенок надевает эти бусы.

Берегите своих детей!