

Консультация для родителей: «Детские страхи»

Что такое «страх»? Откуда берутся детские страхи? И как помочь ребенку перебороть страхи? На все эти вопросы, дорогие родители, я постараюсь ответить в своей консультации.

Что такое «страх»?

«Страх» – это эмоция, которая возникает в ситуации угрозы биологическому и социальному существованию человека. Однако стоит отметить, что страх по своей сути не является однозначно опасным или «вредным» для ребенка. В большинстве случаев страх является средством защиты от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение.

Откуда берутся детские страхи?

Детские страхи – это специфический (возрастной) страх, возникающий у ребенка. Это явление неотъемлемая часть психического развития ребенка. Каждый страх или вид страха появляется в определенный возрастной период, то есть у каждого возраста есть свои специфические страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают.

Не боящийся ничего слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. Дети, которых чрезмерно опекают родители, выходя из привычной семейной среды, часто испытывают трудности в общении и поведении. Обычно много страхов у детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в жизни.

Как помочь ребенку перебороть страхи?

Дорогие родители, предлагаю на выбор вам несколько вариантов упражнений, чтобы вы могли помочь ребенку преодолеть страхи и повысить его уверенность в себе.

Помните: упражнения и игры помогут только в том случае, если причина страхов не очень серьезная, в остальных случаях, необходима консультация и помощь специалистов.

1. Игра «Дизайнеры» (с 4 лет). Для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры преобразается выражение лиц игроков. Нужно проследить, чтобы украсили всех.

2. Упражнение «Неваляшка» (с 6 лет). Участников трое, желательно родители и ребенок, или один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги устойчивы с упором на одну из них. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми глазами или завязанными глазами. Ему подается команда «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!».

Выставленные руки подхватывают «падающего» и направляют падение вперед, там его снова встречают выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2-3 минут. При этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Примечание: Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

3. Игра «Маски» (с 6 лет). Минимальное количество участников – двое, однако игра предназначена для детей с 6 лет, поэтому, если у вас в семье есть младшие школьники, для них эта игра тоже будет полезна. Необходимы краски, бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет на себя любую, остается в ней какое-то время. Можно исполнить «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок. Возьмитесь за руки, улыбайтесь друг другу, можно плавно потанцевать.

4. Упражнение «Посмеемся над страхами». Это упражнение лучше выполнять сидя на ковре. Вы, вместе с ребенком, вспоминаете ситуации, когда вам было страшно, и вместе ищите в каждой страшной истории что-то

смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и вместе похохотать от души.

5. Упражнение «Качели». В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему, и осторожно, медленно начинает покачивать его, как качели. Движения плавные. Выполнять упражнение 2-3 минуты.

Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза.

6. Игра «Я могу» (с 5 лет). Для игры понадобится мячик или мягкая игрушка округлой формы, например, медвежонок.

Я могу хорошо...

Нужно, поймав мячик, громко сказать: «Я могу хорошо...» и назвать то, что хорошо получается. Обычно, дети называют: рисовать, лепить, вырезать, клеить, плавать (не важно, что в надувных) и т.д. Главное, уверенность ребенка, то, что он может это делать. Вы также участвуете и подсказываете идеи, задавая направление: «Я могу ставить посуду на полку». На что ребенок, услышав слово «посуда», может вспомнить, что он может мыть посуду и т.п.

Чем больше «Я могу» скажет ребенок, тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он за себя испытает, ведь он так много может.