

## Упражнения для работы со страхами

### 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. Затопчем страх

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчишеские краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройтись по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

### 4. Клад

В темной комнате прячем сундук с сюрпризами, дети должны его отыскать вначале по словесным инструкциям, затем по плану-схеме, освещая себе путь фонариком.

### 5. Придумываем страшилку

Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению. Например: «Была ужасная ночь ... На прогулку вышла большая собака...

Она хотела кого-то укусить...» и т. д. Родитель должен закончить страшилку смешно: «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого. Собака завилала хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженое».



### Наши контакты

**Адрес:** г. Тамбов, ул. Пензенская, д.62  
**Адрес КТ:** Г. Тамбов, ул. Тельмана, д.5, п/к «Альтаир».  
**Тел:** 8(4752) 49-26-07

МБУДО «Центр внешкольной работы»



## Детские страхи и способы их коррекции



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ОБРАЗОВАНИЕ»

Федеральный проект «Поддержка семей, имеющих детей»

## ► Мой ребёнок боится...

Причины детских страхов: многотравмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь.

Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.



Страх - наиболее опасная из всех эмоций.

### Маркеры страха:

- не засыпает один, не разрешает включать 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 детьми;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

### Этого делать нельзя:

1. Заниматься «закаливанием», т. е. запирает ребенка в комнате, «чтобы привык к темноте». Последствия: неврозы, заикания, отклонения в развитии.



Тревожный ребенок всегда ищет поддержку у взрослых

2. Воспринимать страх как каприз, наказывать за «трусость».

3. Принижать значение страха для самого ребенка, игнорировать его жалобы.

### Это делать надо:

1. Уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, ря-

дом с ним. Ребенок должен верить вам.

2. Обсуждайте страхи малыша. Поймите, что именно беспокоит его и в чем причина страха.



Отвлекайте ребенка во время паники игрой, разговором.

3. Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит от страха.