

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 мальчишковые 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

Наш адрес: г.Тамбов, ул. Пензенская,

д.62

Тел: 8-9204722964

Эл.почта: cvrsp@yandex.ru

Сайт: cvr.68edu.ru



Детские страхи и способы их коррекции

Федеральный проект «Современная школа»

► 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.

Маркеры страха:

Страх - наиболее опасная из всех эмоций.

- 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, входящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Этого делать нельзя:

1. Заниматься «закаливанием», т. е. запирает ребенка в комнате, «чтобы привыкал» (спать один, или к темноте).

Последствия: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

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

Тревожный ребенок всегда ищет поддержку у взрослых

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

Это делать надо:

1. Уверьте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

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

причина страха.

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.



Отвлекайте ребенка во время паники игрой, разговором.

