Детские страхи: как помочь ребёнку справиться?

Многие родители сталкиваются с тем, что ребёнок боится темноты, монстров под кроватью, громких звуков или расставания с мамой.
Это нормально: страхи часть взросления.
Но как понять, когда это этап развития, а когда стоит насторожиться?
Разберёмся вместе!

Какие страхи типичны в разном возрасте?

- **2-4 года:** страх разлуки с родителями, боязнь врачей, животных, громких звуков.
- **4-6 лет:** страх темноты воображаемых существ (монстров, привидений), кошмаров;
- **6 -9 лет**: страх смерти (своей или близких), стихийных бедствий, нападений, неудач в школе;
- **9 - +** социальные страхи (быть осмеянными не оправдать ожиданий), страх будующего.

Когда стоит обратить внимание?

Обратитесь к психологу, если страх:

- мешает повседневной жизни (ребёнок не может уснуть, ходить в сад);
- сопровождается физическими симптомами (дрожь, учащённое дыхание , истерики);
- длится более 3–6 месяцев без улучшений;
- возникает внезапно после травмы или сильного стресса.

Как помочь прямо сейчас?

1. **Признайте страх.** Не говорите: «Не бойся, это глупости!». Вместо этог о: «Я вижу, ты боишься. Давай поговорим об этом».
2. **Дайте ощущение безопасности.** Обнимите, посидите рядом, оставьте ночник в комнате.
3. **Проиграйте ситуацию.** Используйте игрушки, чтобы разыграть «стра шный» сценарий и найти решение.
4. **Нарисуйте страх.** Предложите ребёнку изобразить то, чего он боится, а затем вместе «победите» рисунок (закрасьте, порвите, превратите в с мешного персонажа).
5. **Создайте ритуал.** Например, «волшебный» спрей от монстров (вода с блестками в пульверизаторе) или амулет на удачу.
6. **Читайте терапевтические сказки.** Истории про героев, которые справ ились со страхом, дают ребёнку модель поведения.
7. **Ограничьте «пугающий» контент.** Избегайте страшных мультиков, н овостей, историй перед сном.

Чего делать не стоит?

- высмеивать или игнорировать страх;
- заставлять «быть смелым» через силу;
- пугать ребёнка в ответ («Будешь баловаться — придёт Баба-Яга!»).

Игры и упражнения на коррекцию детских страхов

Художественные упражнения
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. Придумываем и рисуем друга.
Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит,
сложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы.
На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх?
Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх.
Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:
Страх боится солнечного света,
Страх боится летящей ракеты,
Страх боится веселых людей,
Страх боится интересных затей!
Я улыбнусь, и страх пропадет,
Больше меня никогда не найдет,
Страх испугается и задрожит,

И навсегда от меня убежит!
Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

7. Выкидываем страх.
Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой.
Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх.
Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.

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

11. Закапываем страх.
Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите заковать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

12. Волшебная палочка.
На острие карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:
Я все могу, ничего не боюсь,
Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!
Волшебная палочка мне помогает,
Я — самый смелый, я это знаю!
Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

13. Пальчиковый кукольный театр.
Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов

Помните: Большинство детских страхов проходит сами, если ребенок чувствует поддержку семьи. Ваша задача не избавить его от всех тревог (это невозможно), а научить с ними справляться.