|  |
| --- |
| **Рекомендации по снижению страха темноты у детей дошкольного возраста**  Существуют различные способы коррекции страхов разной этиологии. В целом, все предлагаемые способы условно разделены на три группы:  1. игра со страхом;  2. рисование страха;  3. вербализация страха (сказки, рассказы, страшные истории).  На основе этих данных можно предложить вам уважаемые родители некотырые рекомендации в работе с детьми. Несколько подходов:  Методики, основанные на использовании игрового метода: «Игра с темнотой», «Чехарда», «Прогулка в слепую», «Отгадай, кого я боюсь» (по первой и последней букве).  Методики, основанные на использовании изотерапии: «Расправься с нарисованным страхом», «Мне не страшно».  Методики, основанные на использовании сказкотерапии: «Сказка про страх».  Для игры «В страх» подбирается сюжет, предметы, символизирующие то, чего ребёнок боится (собака, волк, вампиры, Баба - Яга), разыгрывается сюжет с этими предметами. Дети расправляются со своим страхом.  Мы подобрали следующие игровые методики: «Игра с темнотой», «Чехарда», «Отгадай, чего я боюсь», «Прогулка вслепую».  В «Игре с темнотой» ребёнок жестами изображает, чего он боится, а другие отгадывают страх. У детей могут возникать трудности, например, страх темноты и одиночества дети часто не могут изобразить жестами. Поэтому здесь возникают трудности с отгадыванием. Однако это не снижает коррекционной силы данной игровой методики.  В игре «Чехарда» участвуют 3 - 5 детей. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застревает на спине, то так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и т.д. Игра позволяет снять мышечные зажимы, страх прикосновений и робость у детей, помогает укрепить опору и расширить свободу движений.  В игре «Чего я боюсь?» дети называют первую и последнюю букву заданного слова, то, чего или кого они боятся. Другие дети отгадывают.  В игре «Прогулка вслепую» один ребёнок закрывает глаза, а другой служит проводником (говорил куда идти: направо, налево и т.д.). Преградами, которые преодолевает ребенок, являются стулья, расставленные дома или в группе.  Нужно помнить, что работа проводится не со страхом, а с личностным отношением ребёнка к породившим его причинам.  Детям объясняется, что собой представляет пугающий его предмет (собака, темнота и т.п.), как он устроен, «откуда берётся», устраняются «пробелы» в восприятие ребёнка, которые обычно заполняются приписыванием этому предмету опасных, страшных качеств. Если страх порождается случайной эмоциональной реакцией взрослого («осторожно, злая собака!») запечатлевается в сознании ребёнка или каким-либо другим незначительным обстоятельством, то, скорее всего, он пройдёт.  Использование данных методик помогает детям установить доверительные отношения со сверстниками, преодолеть чувство одиночества и покинутости, тревожности.  Предлагается использовать методики, основанные на использовании изотерапии с целью снятия у детей дошкольного возраста ощущений постоянной угрозы, исходящей от окружающего мира; преодоления тревоги, страха, посредством графического изображения своего страха.  Графическое изображение страхов требует волевых усилий и снимает тревожное ожидание их реализации. В процессе рисования происходит «оживление» страха, но вместе с тем и осознание условного характера его изображения.  Объект страха сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется.  Детям предлагают методику «Расправься со страхом», где они должны нарисовать то, что они бояться больше всего. А после этого предлагается «расправиться» со страхом: смять, порезать рисунок или закрасить другой краской.  Затем детям необходимо предложить методику «Мне не страшно». Где ребёнок должен нарисовать свой страх так, как будто он его не боится. Например, ребенок рисует темноту. И говорит: «Я совсем не боюсь темноты». Но не все дети могут нарисовать свой страх ничтожным и жалким.  Методики, основанные на использовании сказкотерапии с целью снижения уровня выраженности экзистенционального страха у детей дошкольного возраста.  Как известно, «страшилки» различного содержания - один из видов своеобразного детского фольклора. Сочиняя и рассказывая «страшилку», ребёнок самостоятельно моделирует эмоциями преодоление своих страхов.  Вербализация страхов вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты.  Детям предлагают методику «Сказка про страх», где они придумывают и рассказывают различные истории, связанные со своим страхом.  Методика «Придумай завершение сказки». Детям предлагается завершить сказку по предложенному началу: «Жили-были мальчик и девочка, которые всего боялись. Однажды они попали в дремучий тёмный лес. И вдруг на их пути…»  В конце работы дети начинают понимать, что сказочные персонажи - это вымысел и их можно сделать такими, какими ты сам хочешь, тот есть добрыми, смешными, весёлыми. |

**Правила для родителей которые воспитывают тревожного ребенка**

- Не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера.

- Не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.).

- Хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения.

- Не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).

- Использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им.

- Закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку.

- Попросить ребенка быть помощником, давать ему «почетные» обязанности.

- Избегать публичных порицаний и замечаний!

- Избегать сравнения с другими детьми, особенно, если кто-то лучше.

- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.

- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.

- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.

- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.

- Использовать наказание лишь в крайних случаях.

- Не унижать ребенка, наказывая его.

- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного… Бывает люди ошибаются, боятся... Ну, ничего, в следующий раз получится…) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.

- Стимулирующая помощь - авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю…).

- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться… А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).

- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно… Нам это так нужно для…).

- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась…).

- Не торопить! Давать время сообразить.

- Когда торопится, останавливать, успокаивать.

- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

- Чаще используйте телесный контакт.

- Упражнения на релаксацию.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.