|  |
| --- |
| **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.