

## Детские страхи: как помочь ребенку?

**На основе книги** Татаринцева А.Ю. Григорчук М.Ю. Детские страхи.

### 1. Нарисуй свой страх.

1. Ребенку предлагается нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что изображено на рисунке?» «Расскажи о нём подробнее».

«Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?». «Что мы теперь сделаем с этим страхом?».

### 2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите ребенка нарисовать это.

### 3. Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «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» – ребенок повторяет, 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».

### **10. Закапываем страх.**

Подготовьте коробочки с пеком 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 ребенку закопать свой страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки.

### **11. Пальчиковый кукольный театр.**

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить.

### **12. Затопчем страх.**

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