

Консультация для родителей

Страх темноты и как с ним бороться.

По данным многочисленных исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее подверженная им категория детей - от двух до девяти лет. Сегодня мы постараемся разобраться в причинах, вызывающих детский страх темноты, а также поговорим о мерах его профилактики.

Среди многочисленных страхов, которым подвержены маленькие дети и дошкольники боязнь темноты занимает лидирующую позицию. Это самый частый вид боязни, который может перейти в устойчивый невроз. Взрослые должны понимать, что просто отмахиваться от слов ребенка про страшную темноту или живущих в ней чудовищ нельзя. Нужно понять, что беспокоит малыша и помочь ему с этим справиться.

Ребенок может бояться, потому что:

- Он ребенок. Чаще всего это возрастная фобия, которая проходит со временем. А сейчас малыш боится, потому что привык к знакомым очертаниям предметов, не различает их в темноте и потому падает в тревогу или даже панику.
- Взрослые запугивают малышей. Сколько раз бабушки с дедушками и родители грозят ребенку бабой-ягой, бабаем или другим потусторонним чудовищем, которое забирает непослушных детей. Благодаря живому воображению эти рассказы в темноте трансформируются в конкретный образ.
- Слышит или видит страшные истории. Фильмы ужасов и страшилки малышу запрещены. Дошкольники плохо различают реальность и выдумку. Все, что увидит ребенок на телеэкране, может вернуться к нему ночью.

В проблеме детских страхов есть несколько моментов, на которые родителям и педагогам нужно обратить особое внимание:

1. Детей не следует пугать чужими дядями, страшными сказочными героями, злыми животными ради того, чтобы они стали послушнее и быстрее выполняли просьбы взрослых. Воспитание страхом – это тяжелое и жестокое воспитание, вследствие которого ребенок может стать чрезмерно мнительным, пугливым, осторожным, нерешительным. Ребенку трудно сделать первый шаг, снижается самостоятельность, ему часто снятся страшные сны, как результат - тревожно – мнительное развитие личности.
2. Никогда не стыдите ребенка за возникший страх, особенно публично. Это двойное переживание. Стыд и страх очень плотно связаны друг с другом. От испытываемого стыда ребенок начинает скрывать свой страх, как следствие возникают вредные привычки, на которые взрослые могут ориентироваться: ребенок грызет ногти, сосет пальцы, кусает губы, учащенно моргает, потеет и так далее.

3. Ребенок исследует то, что ему непонятно или неизвестно только рядом со взрослым. Неизвестность пугает. Спокойные пояснения присутствующего рядом взрослого, дают уверенность и понимание происходящего. Важно не оставлять ребенка в незнакомой обстановке, с незнакомыми людьми.

Рекомендации по взаимодействию с ребенком, который боится:

1. Предложите ребенку в подробностях рассказать о своем страхе, когда это происходит, с чем это связано, как или чем Вы можете ему помочь и так далее. Для ребенка очень важно иметь возможность выражать свои чувства.
2. Предложите ребенку нарисовать свой страх в подробностях, исходя из возможностей ребенка. Обычно дети это делают темным цветом или простым карандашом. А дальше посоветуйте дорисовать ему разного цвета смешные детали так, чтобы ему стало весело, а чувство страха заметно уменьшилось.
3. В продолжение темы рисования: пусть он нарисует свой страх и себя рядом с ним, но только сильного, мужественного и может быть даже вооруженного. Дайте ребенку провести на бумаге этот бой и пожелайте победы.
4. Когда мой сын боялся спать в своей комнате зимой, мы поступили с ним так: взяли небольшую коробочку, каждый страх проговорили вслух и мысленно сложили их всех в эту коробочку. Затем, когда пошли на прогулку взяли коробочку с собой и прихватили лопату. Раскопали в снегу ямку, положили туда коробочку, попрощались с ней и закопали. После этой процедуры сон стал спокойнее.
5. Есть еще масса интересных способов устранения страхов, например при помощи веника. Возьмите веник, ходите с ребенком по квартире, заглядывая во все углы, даже можно в шкафах посмотреть и громко, весело покрикивать на страх: «Ах ты, негодник, а ну вылезай, сейчас мы тебе зададим жару, кыш из нашего дома» и, как бы подгоняя страх веником, выгоняете за входную дверь. По окончании действия громко и весело скажите: «Мы с ними покончили!!! Пойдем пить чай с вкусеньким».
6. Этот способ из серии «работа с агрессией, тревожностью». Вам понадобятся плотные диванные подушки. Дайте возможность ребенку выплеснуть свои эмоции – вдоволь поколотить подушку, представляя борьбу со страхом. Закончить битву желательно «верхом на коне» с победным криком «Я победил».
7. Случай из практики. Девочка боялась спать на своей кровати, несмотря на то, что рядом спала сестричка. В процессе рисования у нас обнаружилась одна деталь: оказывается, мама вешала в их комнату на гвоздик халат, и девочке казалось, что кто-то присутствует в комнате. После беседы, мама убрала из комнаты девочек гвоздик с одеждой, и все постепенно нормализовалось.
8. Скажите ребенку по секрету, что его страх ужасно боится детского смеха, как только услышит детский смех, так сразу лапает, как воздушный шарик.
9. Если ребенок боится темноты, предложите поиграть в прятки, только прятаться надо не включая свет. Первое время не заставляйте его долго Вас ждать, находите ребенка быстро; затем время на поиски постепенно отодвигайте .
10. Как только представится такая ситуация, в которой Вы сможете сказать ему «ты храбрый, ты смелый», обязательно сделайте это. Таким образом, Вы повысите ребенку самооценку.
11. Читайте книги, сказки о смелых людях, животных.
12. Смотрите мультфильмы о том, как дети или животные преодолевали свой страх, например «Ничуть не страшно», «О бегемоте, который боялся прививок» и другие. Советские мультфильмы в этом смысле самые лучшие.

Почти никогда не видят кошмарных снов и не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах!!!

Помимо всего вышесказанного предлагаю Вам использовать в работе со страхами пословицы и поговорки о храбрости.

Храбрый не тот, кто страха не знает, а кто узнал и навстречу ему идет.

Смелость города берет.

Где смелость, там и ПОБЕДА

Где нет знаний, там нет и смелости.

Не думай о страхе, так его и не будет.

На смелого собака только лает, а труса кусает.

Будь храбрым — и ты будешь сильным.

Кто храбр, того любое испытание только красит.

Умелого, смелого страх не возьмёт и враг не побьёт.

Страх

Мы везде искали СТРАХ.

Может, СТРАХ

Сидит в кустах?

Очень страшные кусты!

Но кусты,

Они пусты...

Может, СТРАХ

Залез в овраг?

Мы обшарили овраг!

Мы обшарили весь лес!

Нету СТРАХА!

СТРАХ исчез.

Вербальные и 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 улетаёт, повторять стишок.

10. Угощу свой страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх боится солнечного света,
Возьму три килограмма плюшек,
Конфет, пирожных и ватрушек,
Печенья, шоколада,
Варенья, мармелада.
Лимонада и кефира,
И какао, и зефира,
Персиков и апельсинов,
И чернил добавлю синих.
Страх все это съест и вот,
У него болит живот.
Надулись у страха щечки,
Разлетелся страх на кусочки.
Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку.

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 закопать 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 острый карандаш прикрепите шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепите 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.

14. Затопчем страх.

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

15. Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Упражнение - кричалка:

Я хлопаю (хлопать в ладоши),
Топаю (топаю ногами),
Я громко рычу (произносить «р-р-р»),
Страх прогнать хочу! (махать руками)

16. 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 завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».

17. Пишем волшебнику Добросилу.

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в ... (глобус, конфету, радугу, стрекозу...). Письма запечатать в конверты. Принести ребенку ответ.

18. Мы смелые и дружные.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом
Ни темнота, ни волк, ни вьюга,
Ни прививки, ни собака,
Ни мальчишка-забияка.
Вместе с другом я сильнее,
Вместе с другом я смелее.
Мы друг друга защитим
И все страхи победим!

Как правило, страхи приходят и уходят с возрастом. Они не усиливаются и не задерживаются только в тех случаях, когда взрослые, рядом с которыми живет ребенок, уверены в себе, а в семье спокойная и стабильная обстановка. Ребенок, ощущающий любовь взрослых, слышащий похвалу в свой адрес и уверенный в том, что получит поддержку в нужный момент, быстро "перерастает" свои страхи. Любите, цените и понимайте Ваших детей, и тогда детство у них будет ярким, счастливым и безмятежным.