|  |  |
| --- | --- |
| *C:\Users\Н.А. Бухтоярова\Desktop\РАЗНОЕ\НОВЫЙ логотип ДВ.png*  |  |

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

**Памятка для родителей**

**«Как бороться с детскими страхами?»**

|  |
| --- |
| https://www.b17.ru/foto/article/113604.jpgВсе родители рано или поздно сталкиваются с детскими страхами. Иногда это что-то мимолетное и проходит само собой. Иногда нет, и у детей возникают устойчивые страхи, с которыми они сами не могут справиться. Может ли родитель сам помочь ребёнку преодолеть такие трудности? Ответ: да, если родитель готов узнать и попробовать что-то новое.**Чек-лист для поэтапной коррекции страхов****1 этап. Не игнорируйте**Начинать нужно с искоренения представления о том, что чем меньше говоришь о травмирующей ситуации или страхах с ребёнком, тем ему будет легче и он скорее все забудет. Это не так. Если вы не разговариваете с сыном или дочерью о том, что их тревожит, чего они боятся, то вместо облегчения происходит усиление симптомов, потому что дети остаются один на один со своими тревогами. Поэтому внимательно выслушивайте ребёнка, если он говорит о том, чего боится, переспрашивайте, задавайте уточняющие вопросы: «А какое привидение тебе снится? Оно большое? Как оно выглядит? У него цветная одежда или однотонная? Что делаешь ты в этом сне?» и тому подобные.**2 этап. Не отрицайте**Ни в коем случае не начинайте убеждать ребёнка, что всего этого не существует, не смейтесь над тем, что он вам рассказывает. Поставьте себя на его место: представьте на минутку, что у вас в шкафу кто-то живёт, вы слышите его и даже иногда видите. Но все вокруг отрицают это и подсмеиваются над вами. Чувствуете, как становится ещё страшнее? То-то же!**3 этап. Воплощайте**Предложите ребёнку нарисовать страх (или сон, если речь идёт о нём). Не вмешивайтесь в творчество, не критикуйте, не подсказывайте. Поддерживайте простыми словами «ого!», «вот это да!», «ну надо же!» «как интересно!», проявляйте заинтересованность, включитесь в процесс. Рисование — это один из этапов работы со страхами.**4 этап. Рисуйте «безопасные» рисунки**Предложите ребёнку подрисовать что-то изображению, что-нибудь добавить в рисунок, чтобы стало не так страшно. Например, привидение можно украсить бантиками, а страшного волка посадить на цепь или в клетку. Обычно дети с этим неплохо справляются.Будьте на одной эмоциональной волне с ребёнком: смейтесь, если он смеется, хмурьтесь, если он серьёзен и угрюмЭто поможет ему почувствовать себя в безопасности рядом с вами.**5 этап. Уничтожайте страхи**https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/222865/pub_5cb5bb6889807200b993da73_5cb77bfc43fdf300b2a526c4/scale_1200Спросите у ребёнка, что он хочет сделать с этим рисунком: разорвать, скомкать и выкинуть и т. д. И сделайте это.**Альтернатива рисованию страхов****1. Истории**http://sergeyvityukov.org/wp-content/uploads/2014/10/shutterstock_184539221-Copy.jpgНеплохо работает метод рассказывания историй. Почитайте в интернете про методику Р. Гарднера или поищите статьи по запросу «Методики рассказывания историй с детьми». Рассказывание историй — эффективный метод при проработке не только страхов, но и других трудностей. Кроме того, этот метод показывает ребёнку, что у него есть поддержка в вашем лице.Можно сочинять рассказы на острые для ребёнка темы, добавляя предложения по очереди или целыми смысловыми частями. Кстати, этим можно заниматься в дороге: в машине, на прогулке или по пути из детского сада, школы, магазина.**2. Сказкотерапия**Со страхами у детей хорошо работает метод сказкотерапии. Если вы хотите попробовать себя в роли не просто рассказчика, а сказочника-целителя, возьмите себе в помощники книгу «Жила-была девочка, похожая на тебя», автор — психолог Д. Бретт (Австралия). На мой взгляд, эту книжку должен прочитать каждый заботливый родитель — в ней есть примеры, рецепты и рекомендации, что говорить ребёнку, который попал в трудную ситуацию.**3.Ролевые игры**. Попробуйте разыгрывать сценки на столе или на полу, используя небольшие игрушки. Конечно, это должны быть истории про то, чего ребёнок боится, ведь именно с этим страхом мы решили работать. Можно иногда помогать ребёнку, показывая те модели поведения, которые будут эффективными, чтобы победить страх. Дети любят ролевые игры, а значит, можно разыграть живую сценку (не игрушками), где ребёнок выступает в роли своего пугающего персонажа, а вы — тот, кто боится. Бойтесь натурально — обычно это очень поддерживает и заводит детей!И последний, самый важный этап - вы играете роль страха, а ребёнок сражается и побеждает вас. В этом месте будьте готовы к тому, что ребёнок может вас кусать и бить совсем не по-детски. Не ругайте его за это и не ограничивайте, ведь сила выражения эмоций часто зависит от того, как долго человек в себе копил и носил всё это.*Материал подготовлен психологом* *ОСРиА Инсаповой Н.А.* |