

# Методы преодоления детских страхов

Почему дети боятся?

Заметить проявление детского страха не сложно: малыш нервничает, переживает, плохо спит или ест, может грызть ногти.

Среди причин страха выделяют 5 основных:

1. **Негативный опыт.** Испугала собака – малыш боится всех собак, ужалена пчела – страх перед насекомыми и т.д.
2. **Особенности характера:** мнительность, чувствительность, тревожность.
3. **Богатая фантазия.** Детская фантазия не имеет границ, а ребенок не имеет нужного опыта, чтобы не приносить воображаемое в реальность. Поэтому фантазия цепляется, например, за сюенки из мультфильмов и формирует из них страхи необычных форм.
4. **Семья.** Частые ссоры в семье сказываются на поведении ребенка, в том числе и на рождении новых страхов.

Не стоит думать, что страх пройдет сам по себе, что ребенок его «перерастет». Человек взрослеет, а вместе с ним «взрослеет» и его страх.



После того, как вы поймете чего боится ребенок – поговорите с ним про его чувства, эмоции.

Ребенок должен знать, что он не один, что его понимают и принимают.

1. **Рисование.** Предложите ребенку нарисовать свой страх. Обычно, дети в угнетенном состоянии используют темные цвета – это нормально. Продумайте с ребенком, как он может победить свой страх на бумаге (сделать его маленьким, смешным) попутно проговаривая все его эмоции.
2. **Сказкотерапия.** Сочините вместе с ребенком сказку про его страх и как он с ним борется. В своем рассказе опишите ребенка как главного положительного героя: смелый, сильный и другие качества. Важно, чтобы ребенок их придумывал и сам. Позвольте малышу прописать свой страх, придумать выход из него и проговорить вслух свои чувства. Также используйте специальные терапевтические сказки – психологические рассказы и истории о том, как герои победили похожий страх.
3. **Амулеты и Талисманы.** «А если под кроватью чудовище, а я вытаску ногу из-под одеяла, то оно меня утащит» – слышит мама каждый вечер перед сном. Придумайте амулет, нарисуйте, слепите, купите в сувенирном магазине – чем интереснее амулет, тем лучше. «Вот амулет. Давай повесим его над кроватью, и он будет защищать тебя от чудовища» – отвечает мама.
4. **Театр.** Этот метод часто используют психологи в детском саду и школе. Пройграйте с ребенком сценку со страхом и как малыш его побеждает. Обязательно похвалите в конце, отметив смелость и доблесть маленького героя.
5. **Подушечные бои.** Эту методику используют в качестве борьбы с агрессией, но со страхами она тоже работает. Пусть ребенок представит, что дерется он с собственными страхами. В конце дайте малышу насладиться победой.
6. **Дошик.** Предложите малышу проговорить свой страх вслух и закрыть его в шкатулке, ящичке или коробке. Расскажите ребенку, что это волшебная коробка, из которой страху не выбраться.



С ув. педагог-психолог МБОУ СШ №155,  
Зайнушина Я.А