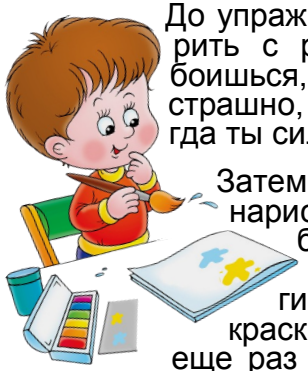
«Медвежонок»

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга:

Медвежонок, медвежонок
Спит в своей берлоге.
Хоть он не опасен,
Будьте осторожны:
Вы такому шалуну
Не верьте никогда.

«Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

«Нарисуй свой страх, победи его»

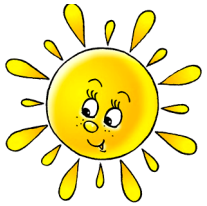


До упражнения нужно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался».

Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится.

Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, или разорвать. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

«Художники-натуралисты»



Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками.

Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Упражнение вызывает раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствуют.

Примечание: Хорошо проводить это упражнение на природе, перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

МБОУ ДО «Дом детского творчества “Новое поколение» г.п. Приобье

Педагог-психолог Москаленко Юлия Наильевна
8 908 885 87 84
8 (34678) 33-5-04

МБОУ ДО «Дом детского творчества “Новое поколение» г.п. Приобье

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Психолог—родителям

Страх в жизни ребенка

Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. Надо отметить, что по своей сути страх, как и другие неприятные переживания, не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка.

Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение.

Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций.

Но если страх становится постоянным, мучительным, влияет на настроение и деятельность ребенка, взрослым необходимо обязательно обратить на это внимание.

Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами многого боятся, не уверены в жизни.

Зачастую страхи мучают детей «тепличных», выросших в семьях с гиперопекой, там где родители не просто оберегают детей от малейших трудностей, но и лишают их малейшей самостоятельности.

В возникновении тревожности и страхов у детей виноваты в первую очередь взрослые, умышленно или неумышленно создающие ситуацию, при которой эти страхи растут и закрепляются.

Если вы почувствовали, что ребенок стал труслив, подозрителен, робок, то поиграйте вместе с ним в приведенные ниже игры, лучше, если помогать вам при этом будут его сверстники и близкие ребенку люди.

Упражнения помогут в том случае, если причина страхов ребенка не очень серьезна; с глубинными страхами родителям не справиться, здесь вам помогут только специалисты.

«Храбрый мышонок»

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка. Водящий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение: Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

Если взрослый замечает, что мышонок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и ручки, пожалеем его».

«Качели»

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

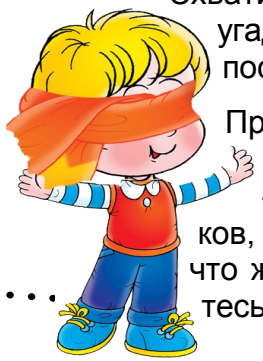
Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 – 3 минуты.

Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

«Жмурки»

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.



Примечание: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что жмурки затянулись, поддайтесь с радостью.