

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ТЕМУ:

“ЧОГО БОЯТЬСЯ НАШІ ДІТИ”

Від 1 до 3 років – темряви, дитині страшно залишатися одній, бувають також інші страхи.

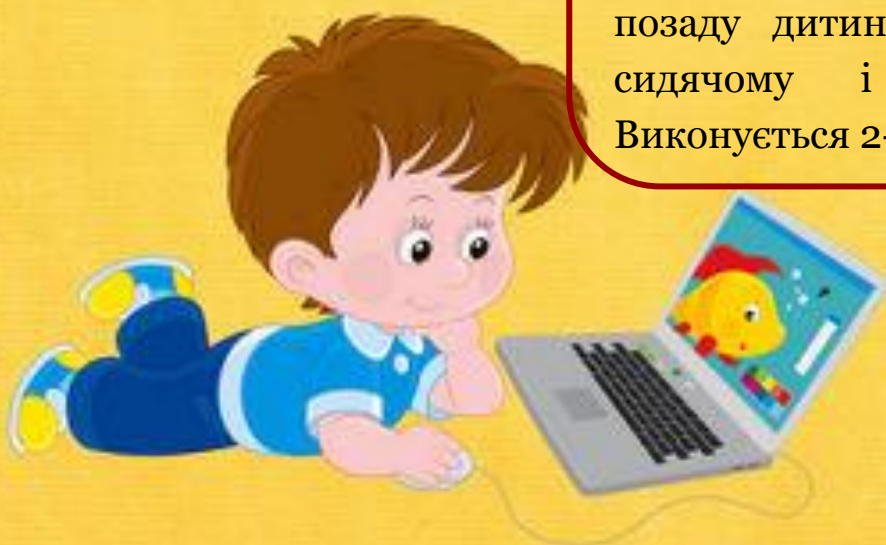
Від 3 до 5 років у дітей зустрічається страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, в цьому віці вони асоціюються з реальними людьми).

Від 5 до 7 років переважають страхи, пов'язані зі стихіями: пожежею, глибиною і т. п., боязнь батьківського покарання, тварин, боязнь страшних снів, втрати батьків, боязнь заразитися якоюсь хворобою.

ІГРИ І ВПРАВИ НА ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ:

1.«Гойдалки»

Беруть участь як дитина так і дорослий. Дитина сідає в позу «зародка», піднімає коліна і нагинає до них голову. Ступні прижати до підлоги, руками обхватити коліна, очі закрити. Дорослий становиться позаду дитини , кладе руки на плечі сидячому і повільно покачує її. Виконується 2-3 хвилини.



2. «Художники – натуралісти»

Великий аркуш білого паперу, старі шпалери, покласти на газету. Перед учасниками тарілочка з фарбами. Дозвольте собі і дитині малювати пальчиками, кулачками, долонями, ліктями, ногами, носиками. Сюжет малюнка може бути різний: «Падають листочки», «Сліди небачених тварин», «Казкова країна» і т.д.

3. «Піжмурки»

Ведучому зав'язуються очі – решта промовляють звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а ось і я». Піймавши учасника ведучий відгадує хто це, не знімаючи пов'язку.

4. «Дизайнери»

Тюбики губної помади (старі).кожному учаснику дозволяється підійти до будь-якого учасника і «розфарбувати» його обличчя, руки, ноги.



ПОРАДИ БАТЬКАМ:

Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх, як «вікові» труднощі.

- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.
- Спрямуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка» тощо.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб маля зрозуміло: « У мамі чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

