

Игра «Кукольные прятки»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Возраст: для детей 4–6 лет.

Правила: в этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые – в темном (днем – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включенном ночнике).

За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

Психологический этюд «Лисенок боится»

Цель: этюд на выражение страха.

Возраст: для детей 4–8 лет.

Правила: лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз.

Для большей выразительности можно имитировать стращивание с ноги воображаемых капелек воды.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ СТРАХОВ ИЛИ ТРЕВОЖИ У ДЕТЕЙ:

Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.

Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется

Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить.

Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.



*Детские страхи. Упражнения
и советы для коррекции*