

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 35»

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,

официальный сайт <https://ds35-mixajlovsk.gosuslugi.ru/>

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

Консультация для родителей «Сказкотерапия детских страхов»

Подготовил:

Педагог - психолог
высшей кв. категории

Ступина Н.Н.

МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 16.09.2024 г.

Сталкиваясь с детскими страхами, родители бывают озадачены, как лучше помочь ребёнку с ними справиться. Откуда берутся детские страхи, и как помогает малышам сказкотерапия?

Люди не могут жить без страхов. Страх – это важная, жизненно необходимая эмоция, главная задача которой – уберечь от опасности, пробудить в человеке осторожность и внимательность.

Так как для ребёнка наш мир велик и во многом непознанный, дети часто встречаются с естественным страхом неизвестного. Они могут бояться повседневных вещей: шумного фена, свистящего чайника, замкнутого лифта или высоты; природных явлений, как удары грома, свист ветра, темноту. Застенчивых малышей может пугать большая или новая компания, выступление перед зрителями, новые места.

Многие детские страхи являются возрастными и имеют временный характер.

Психологи выделяют страхи по возрастам:

- 2-3 года дети испытывают ночные страхи, боятся животных;
- в 4 года пугаются сказочных персонажей и насекомых;
- в 5-6 лет катастроф, школы, пожаров, несчастий;
- в 7-8 лет – умереть и смерти близких.

Родителям не стоит высмеивать эти страхи, лучше познакомить с ними ребёнка и **сказкотерапия** здесь очень эффективна.

Вашему вниманию предлагаются сказки, которые вы можете прочитать своему малышу дома, если наблюдаете у него появление того или иного страха.

- **Ваш малыш собирается в садик**, и вы переживаете вместе с ним страх расставания, тогда почитайте замечательную книжку Ольги Громовой «Зайка идёт в садик», которая адресована детям с 3х- 4 лет. Проживая с персонажем все незнакомые ситуации, ваш малыш легко и с радостью адаптируется к любому коллективу.

- **В борьбе с детскими страхами родителям дошколят** поможет книга сказкотерапевта Р.М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем». Там вы найдёте следующие сказки в борьбе с ночными страхами: «Мой друг-дракон», «Полезная боюська» «Волшебный фонарь».

- Можно выделить ещё одну книгу психологов О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Лабиринт души. Терапевтические сказки». В ней собрана коллекция психокоррекционных и терапевтических сказок для дошкольного и младшего школьного возраста. Они помогают решать разные проблемы и трудности, с которыми сталкивается ребёнок. Но мы выделим сейчас лишь те, сказки, которые касаются детских страхов:

- Страх расставания с мамой - «Как кенгурёнок стал большим», «Сказка о подсолнечном семечке», «Белочка-припевочка».

- Боязнь самостоятельности – Тревожность и боязливость « Сказка о воронёнке», «Случай в лесу».

- **Страх темноты, повышенная тревожность, ночные кошмары** - «Смелое ухо», «Смелый гномик», «Медвежонок и Баба – Яга», «Слоненок, который боялся темноты».

Книга литовской художницы и писательницы Лины Жутауте «Тося-Бося и темнота» для 3-6 лет. Персонаж – смелая девочка, которая боится темноты. Но однажды она набирается храбрости и решает избавиться от этого страха (для детей 3-6 лет).

- **Можно самим сочинить для ребёнка сказку на волнующую его тему.**

Для того чтобы любая история обрела нужную волшебную силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определённых правил ее сочинения.

1. Она должна отображать страх ребёнка, (зайка боится оставаться один в тёмной норке).

2. Предлагать тот опыт, услышав который ребёнок смог бы найти выход из сложившейся ситуации (мама подарила ему волшебный фонарик или на помощь приходит любимая игрушка). Если ребёнок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, то можно предложить ему свои варианты решения проблемы.

3. Придумывая сказку вместе с малышом, старайтесь придерживаться определённой последовательности:

- Начало сказки, встреча с героями различными и любимыми персонажами или животными, игрушками.

- Затем герой сказки встречается с тем страхом, которого боится малыш.
- Персонаж показывает ребёнку различные способы борьбы с проблемой.
- Победа, конец сказки, страха нет, жизнь налаживается.

В конце сказки можно для окончательного избавления от страха, можно придумать с ребёнком противострашное заклинание.

Помните, как три поросёнка из сказки подбадривали себя, прогоняя свой страх.

Нам не страшен серый волк
Злой волк, серый волк
Где ты ходишь, глупый волк
Старый, хмурый волк.

Получается, что волк хоть и страшный, но глупый и старый, и бояться его нечего.

Можно найти любое другое заклинание. Здесь подойдут и странные сочетания Сим сабим, ахалай–махалай. Главное, чтобы ребёнок знал, что эти слова прогоняют страх и дают силу.

Вот ещё один любимый приём в сказкотерапии – это использование киносказкотерапии и мультсказкотерапии.

За такими мудрёными словами скрывается просмотр с ребёнком фильма или мультипликационного фильма, сказки. **Мы не просто включаем ребёнку первый попавшийся фильм-сказку или мультик, а выбираем ту историю (страх), которая сегодня актуален для малыша.** Даже сами названия

мультфильмов говорят, с какими детскими страхами при просмотре может встретиться малыш.

- «Ничуть не страшно – привидение»;
- «Принцесса и людоед»;
- «Бабка Ёжка и другие»;
- «Тараканище»;
- «У страха глаза велики»;
- «Принцесса и людоед»;
- «Ахи страхи»;
- «Ничуть ни страшно»;
- «Корпорация монстров»;
- «Муха цокотуха»;
- «Крошка Енот»;
- «Про бегемота, который боялся прививок»;
- «Верните Рекса»;
- «Доверчивый дракон»;
- «Как ослик счастье искал»;
- «Легко ли быть храбрым»;
- «Айболит и Бармалей»;
- «Котёнок по имени Гав»;
- «Медвежонок и тот, кто живёт в речке».

А ещё можно придумать талисман для бесстрашия – талисман, который даёт силу и защищает от страха.

Чтобы он был работающим для ребёнка, его нужно сделать своими руками. При изготовлении могут быть использованы бусинки, камешки, пуговицы, бумага, лоскутки ткани, фантики, природный материал – все, что окажется под рукой. Пусть малыш на своё усмотрение или носит его на шее, в кармане или под подушкой, главное – **чтобы он выполнял свою защитную функцию и дарил спокойствие и уверенность ребёнку.**

Советы родителям

. Никогда не ругайте ребёнка за то, что он боится а, наоборот, проявите заботу. При наличии страхов задавайте ребёнку вопросы: Как выглядит страх? Для чего он пришёл к нам? В каком мире он существует? Чего он хочет? Что мы можем сделать, чтобы подружиться с ним? Что произойдёт, когда мы с ним подружимся?

. Принимайте и понимайте страх малыша и расскажите свою историю о том, как вы боялись в детстве и как справились с этим страхом.

. Обсуждайте прочитанные книжки, интересуйтесь, тем, какие фильмы и мультфильмы он смотрит перед сном. Однако это не означает, что ребёнка нужно полностью изолировать от страшных сказок, ведь иногда они бывают и полезными.

. Если ваш ребёнок имеет слабый тип нервной системы, то есть очень чувствительный, боязливый, старайтесь избегать дома криков, ругани и скандалов. Старайтесь чаще говорить ласковые слова, обнимать малыша. Если он, к примеру, испугался шума, сразу объясните, откуда он произошёл, труба шумит и т.д. Обязательно обратитесь к психологу, если у вашего ребёнка на протяжении длительного времени наблюдается тревожность вызванная страхами.

Памятка для родителей.

Правила обращения со страхами

1. Страхы больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (бандит, к примеру, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване).
2. Ещё страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхы чувствуют себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе — тем он становится меньше.
3. Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых страхи просто не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в весенний погожий день.