**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

 **на тему: «Как родителям помочь ребенку в преодолении страхов»**

**подготовил:**

 **педагог-психолог Гурташева Е.М.**

2023

**Как родителям помочь ребенку в преодолении страхов**

Применение средств арт-терапии даёт хорошие результаты в преодолении детских страхов.

 Если ребенок уже умеет рисовать, то нужно попросить его нарисовать страшное» как получится». Понятно, что поначалу, предложение родителей может не вызвать у ребенка энтузиазма, тогда стоит предложить ребенку свою помощь:  «Давай вместе нарисуем». Поддержка взрослого должна ободрить ребенка. Нужно нарисовать два рисунка:

1.Пугающего объекта — например, злой собаки.

2.Сцену победы над пугающим объектом — например, мальчика с палкой рядом с собакой.

Можно начать с более простого задания. Нарисовать условный страшный объект — черное пятно, например. И попросить ребенка порвать бумагу — уничтожить страх. Можно спросить у самого ребенка, что именно он хотел бы сделать с рисунком. Так, рисунок можно сжечь, а пепел развеять по ветру. Выбросить в мусорную корзину? Утопить? Растоптать? Спустить в унитаз? Сжечь?

Надо заметить, что подобной игры может оказаться недостаточно для полной победы над страхом. Но в ней ребенок впервые получает возможность для «преодоления страха», а значит, ощущения своей силы и веры в себя. Это очень важный для него опыт.

Другой способ преодолеть страх — сыграть в игру, в которой, к примеру, мишка сначала боится Бабу Ягу, а потом преодолевает свой страх. И либо приказывает ей «исчезнуть», либо прогоняет. «Игровые методы» преодоления страхов хороши как для малышей, так и для подросших детей — старшего школьного возраста.

Прекрасным средством для преодоления детских страхов является метод сказкотерапии. Его принцип примерно тот же, что и в игровой терапии. Надо выбрать какой-то персонаж и в сказочной реальности столкнуть его с той же проблемой, которую переживает ваш ребенок.

**Итак, подводя итоги, можно сделать выводы:**

**- Типичной ошибкой родителей** в отношении страхов у детей является **отрицание** — «этого не может быть, не  важно, что за ерунда?..» Причиной, как обычно, являются «благие намерения» родителей, которые желают показать детям, что их страхи напрасны.

**- Ошибочными действиями** могут быть **осуждение, высмеивание** ребенка, **принуждение** его преодолеть страх. Часто это отношение к страхам ребенка характерно для пап, которые хотят видеть в своем сыне» настоящего мужчину».

**Правильные действия:**

- признать страх ребенка, «позволить» ребенку испытывать его;

- разузнать подробности испытываемого ребенком страха, пусть он расскажет о том, что его пугает в деталях, — это уже способствует преодолению страха, поскольку «сужает границы» пугающего объекта;

- с помощью различных приемов — игры, рисунка, сказкотерапии — обыграть ситуацию победы над страхом, предоставив при этом инициативу именно ребенку.

- важно не торопить ребенка, пусть на первых порах его победа над страхом будет совсем не очевидна. Ваша вера в него и психологическая поддержка обязательно принесут свои плоды.

**Последний совет – самый важный:** постарайтесь сделать все возможное, чтобы ребенок ощущал вашу **защиту, поддержку и любовь**. Родители должны дать понять ребенку: что бы ни случилось, они – рядом и  всегда придут на помощь. В этом случае детские страхи, если они и возникнут, будут незначительными и легко преодолимыми.

Информацию подготовил

педагог-психолог Гурташева Е.М.