Памятка для родителей

**Детские страхи: как помочь ребенку?**

**На основе книги** Татаринцева А.Ю. Григорчук М.Ю. Детские страхи.

**1. Нарисуй свой страх.**

1. Ребенку предлагается нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что изображено на рисунке?» « Расскажи о нём подробнее».

«Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?». «Что мы теперь сделаем с этим страхом?».

**2.Придумываем сказку.**

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите ребенка нарисовать это.

**3. Придумываем и рисуем друга.**

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

**4. Радуга силы.**

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый» – ребенок повторяет, размазывая пластилин правой рукой; «Я сильный» размазывая пластилин левой рукой.

**5. Где живет страх?**

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

**6. Напугаем страх.**

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,

Страх боится летящей ракеты,

Страх боится веселых людей,

Страх боится интересных затей!

Я улыбнусь, и страх пропадет,

Больше меня никогда не найдет,

Страх испугается и задрожит,

И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

**7. Выкидываем страх.**

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

**8. Если бы я был большой.**

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым»?

**9. Отпускаем страх.**

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку.

Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собой забирай».

**10. Закапываем страх.**

Подготовьте коробочки с пеком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (страх темноты, страх шума, страх «меня не заберут из сада» и т.д.).

Получив ответ, предложите ребенку закопать свой страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки.

**11. Пальчиковый кукольный театр.**

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить.

**12. Затопчем страх.**

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройтись по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!».