

чувствовать, себя малыш. В первые несколько дней лучше всего дожидаться, пока ребенок уснет. А потом предложите ему вместо себя его любимую игрушку, которой по секрету можно показать, где находится

чудо-норка. Не приучайте ребенка накрываться с головой— это не безопасно!

Наутро (ни в коем случае не перед сном) можно разыграть, как норку попытался обнаружить какой-нибудь злой волк, роль волка исполнить может сам ребенок. Конечно же, у волка ничего не получится, ведь норка очень надежная.

«Бестолковый кошмар» — Сделайте с ребенком кукольный театр: пластилиновый, бумажный, проволочный, тканевый — насколько хватит фантазии и мастерства. Начните издалека: сначала изобразите не связанных с ночным кошмаром персонажей. Когда куклы будут готовы, предложите ребенку сделать то, что его пугает. Пуск, он вам рассказывает,

а вы будете рисовать или мастерить это чудовище. Затем предложите малышу разыграть в сценке его страшный сон. А сами подмечайте смешные детали в его кошмаре,

наделяйте нелепостями то, что пугает ребенка особенно. Например, когда чудовище за ним гналось и уже почти настигло, (вы разыгрывайте это в куклах), оно вдруг споткнулось, шлепнулось» в лужу, долго не могло встать, поскользнулось и шлепалось обратно. Ваша эмоциональность должна заставить ребенка смеяться над собственным страхом. Каждый раз, играя в эту игру, придумывайте разные счастливые концовки страшного сна, и однажды пусть малыш нечаянно наступит на свой страх и раздавит его, а вы воскликнете: «Боже, что же ты наделал? Он же больше никогда не сможет тебе присниться!» Так ребенок научится чувствовать себя хозяином своего сна и, пусть не сразу; не избавится от ужаса перед властью ночного кошмара.



Игры, которые помогут преодолеть детские страхи.



Первая игра —

«Пятнашки»
(Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия. Направлена на нейтрализацию избытка

родительских угроз и наказаний. Заранее организовывается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Нельзя «пятнать» через стулья — они как бы цельные колонны. Тогда ребенок учится лучше отворачиваться, увертываться. Кто случайно заденет стулья или выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать». Хлопать можно только по спине и даже по «нижнему ее месту», что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопать как следует, с чувством, эмоционально, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов, да и физических наказаний.

Эта игра всегда вызывает - много радости, веселья, служит своего рода аккумулятором положительной психической энергии для

всей семьи. На этом фоне угрозы в адрес детей и взрослых («Поймаю и съем!»; «Ага, попался!»; «Ну, погоди» и т. п.) воспринимаются не буквально, а как одни из юмористических компонентов игры, снижая в то же время страх перед ними в реальных отношениях.

С помощью этой игры удастся обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение, значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страх наказания со стороны родителей, развить ловкость, координацию движений, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Вторая игра — **«Жмурки»**. (Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия, отчасти темноты и замкнутого пространства. Направлена на нейтрализацию избытка родительских угроз и наказаний. Игровое пространство остается таким же, как при игре «Пятнашки»). Основное правило игры — стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным. Требуется, следовательно, определенная выдержка, терпение в противоположность двигательному беспокойству и возбуждению. Вместе

с тем, можно изгибаться, наклоняться, приседать, ложиться; когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры. Но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу.

Сначала ребенку, испытывающему страхи, плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми, то есть имитируется замкнутое пространство, если «малыш его начал бояться. Перед началом поиска водящий с завязанными глазами поворачивается вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве.

При обнаружении участника игры его нужно на ощупь опознать и назвать имя. В рамках данной игры устраняются страхи внезапного воздействия, а также страхи темноты и замкнутого пространства.

Третья игра - **«Прятки»**. Преодолеваемые в игре страхи темноты, одиночества и замкнутого пространства. Направлена на коррекцию избытка родительского беспокойства («Где мой ребенок?») Ребенок-прилипала, который не в состоянии остаться один даже в своей комнате, остро боящийся одиночества и темноты, с удовольствием остается один в темной ванной, платяном шкафу, под кроватью. Если дело хорошо идет, то

пробуйте тушить свет в комнате. Если вы видите, что ребенок избегает прятаться в укромных и темных местах, то, будучи водящим, изобразите, что вам страшно заглядывать в эти места и вы там искать ребенка не будете. Сами прячьтесь в темноту - пусть ищет. А найдя ребенка, бурно похвалите его — ведь он преодолел свой страх.

«Зверушки в норке» — Придумайте, как можно сделать детской кровати полог. Лягте вечером с малышом в его постель.

Включите ночник. Накройтесь одеялом и разыграйте с ним такой нехитрый сюжет. Как будто вы маленькие мышата (зайчата, лисята...), лежите в своей уютной, любимой норке. Там, на улице, сверху, холодно, гроза, воет ветер. А ваша норка совершенно безопасная теплая и уютная. Никто не знает, где она спрятана и не сможет к вам прийти. И вы никого-никого не пустите никому-никому не расскажете, где ваша норка, ну, разве что пане, по большому-большому секрету.

От вашего голоса тоже очень много зависит. Чем нежнее и спокойнее он будет, тем комфортнее будет