



Как помочь ребенку преодолеть свои страхи?

Советы психолога



Эффективные приемы избавления от страхов:

1. «Нарисуй свой страх»

Предложить ребенку лист формата А4 и попросить нарисовать то, что он боится. Когда рисунок будет готов, то попросить ребенка рассказать, что он нарисовал.

Потом можно предложить смять или разорвать рисунок.

2. «Придумай и нарисуй друга, который никого не боится»

Спросить ребенка: «Как ты думаешь, кто ничего не боится?». После того, как ребенок ответил, предложить нарисовать этого «супермена».

3. «Придумай сказку»

Сочинить вместе с ребенком сказку о предмете, который побеждает все страхи. Предложить ребенку нарисовать этот предмет или найти его (например, ракушку или любой другой маленький предмет) и придумайте, где он будет у ребенка храниться, например, в кармане или в коробочке.

4. «Коробка страха»

Предложить ребенку коробки разного размера, попросить выбрать одну и сделать из нее дом для страха и крепко его закрыть

5. «Отпусти страх»

Надуть воздушный шар и предложить ребенку отпустить его в небо, предварительно «поместить туда свой страх»