

Сказкотерапевт Д.Соколов предлагает оригинальную картотеку психотерапевтических решений данной проблемы.

#### **Схема сказочного сюжета:**

Зайчик боится темноты. Встретил друга котёнка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый» глаз – фонарём. Встретившийся филин уснул их спать, сказав, что дети ночью по лесу не гуляют.

**Принцип решения:** помощник (такой же, как герой). В самое пекло. Узнавание. Границы.

#### **Схема сказочного сюжета.**

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без неё устало, стало плакать. Мальчик пошёл звать Ночь и её дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

**Принцип решения:** утрированная победа, её негативные последствия. Для кого-то (покровителя). Диалектика.

#### **Схема сказочного сюжета:**

Крот влюбился в бабочку. Стал оставаться по утрам, любоваться её полётом. Раньше он думал, что слепой, при дневном свете ока-



залось: видит!

**Принцип решения:** противоположность. Любовь. Постепенное привыкание. Отвлечение.

#### **Схема сказочного сюжета:**

Медвежонок потерялся в лесу, боялся идти домой из-за темноты. Светящаяся блоха попросила его перенести её на поляну, где у них – блох – собрание. Там обещала заклинание против страха. По дороге кусала, но светила. На поляне медвежонок выучил: «Э-ге-ге, о-го-го, не боюсь я ничего!» и побежал домой

**Принцип решения:** промежуточная цель (конфетка посередине). Плата. Интернализация ресурсов.

#### **Схема сказочного сюжета:**

Алёнушка боялась темноты. Осталась дома на ночь с Иванушкой. Везде жгли свет. Иванушка поранился ножом, Алёнушка испугалась, побежала через поле за доктором. Только провожая доктора обратно, заметила, что совсем не боится темноты.

**Принцип решения:** вытеснил другой страх. Внезапность. Для кого-то (меньшего).

#### **Схема сказочного сюжета:**

Мама оставила мальчика-трусишку одного ночью. Он возмутился, оделся и пошел все рассказать бабушке. Та жила на другом конце города. Прошел через все темные улицы и дворы, пожаловался; пока возвращался, засыпал по дороге да где-то страх и потерял.

**Принцип решения:** обида злость. Против кого-то.

*Меню школьного психолога*

Памятка для родителей

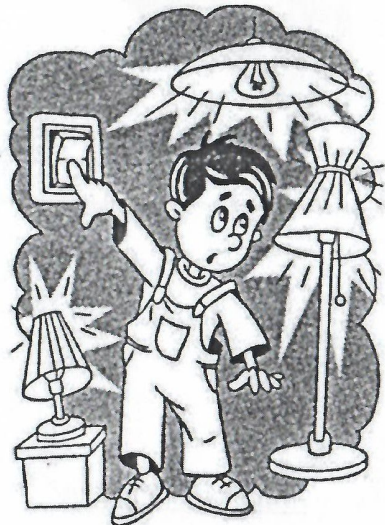
## **Страхи в дошкольном возрасте**



<http://psi-school.ru/>

**Причиной возникновения страхов у детей дошкольного возраста могут быть:**

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», « Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.



**В разные возрастные периоды у детей преобладают различные страхи:**

- от 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба-Яга.
- на 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.
- в 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей.
- от 5 —7 лет ведущим становится страх смерти.

### **Как помочь ребенку справиться со страхами?**

**Рисование** – помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф» с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

[vk.com/clubpsi\\_school](http://vk.com/clubpsi_school)

**Театр** - позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потаенные, скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям.



**Сказки** - являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

**Игры с песком.** Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.