

**Психолог рекомендует,**

**советует, предупреждает**

**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ У НЕГО НЕОЖИДАННО ВОЗНИК НОВЫЙ СТРАХ

******Запомните одно правило: ***чтобы преодолеть у ребенка страх, важно говорить о нем и пробовать изобразить его.*** Изображать можно телом, на бумаге, с помощью пластилина, теста, песка – обычного или кинетического.

Есть мнение, что нужно «переключить» ребенка от пугающего события, но оно неверно. Когда ребенок окажется один, особенно во время ночного сна, он все равно столкнется с мыслями о произошедшем. От этих мыслей и чувств ему станет хуже, ведь они будут непонятны ему, он не успел осознать, что произошло и что можно с этим делать.

Вот алгоритм из пяти шагов для ситуаций, когда ребенок испугался.

**Шаг первый:** подробно расспросите ребенка о том, как все произошло. Попросите описать, что он видел, какие звуки слышал, кто был рядом, что он делал.

**Шаг второй**: предложите ребенку показать место на теле, где он почувствовал напряжение, когда он испугался, либо же показать телом то, как он сидел, стоял, смотрел; изобразить телом ситуацию, в которой он находился, и то, как отреагировало его тело.

**Шаг третий:** попросите ребенка «вытащить» из этого места на теле свой страх и нарисовать его на бумаге или вылепить. Выбирайте то изобразительное средство, которое нравится ребенку. Если ребенок не смог осознать, где его страх, то пусть он изобразит его без отсылки к телу. Важно: если ребенок говорит, что не знает, как рисовать страх, не делайте это за него. Покажите вашу готовность помочь, но избегайте помогать действиями. Дайте словесную подсказку, например: имеет ли страх тело, голову, цвет, звук; большой он или маленький.

**Шаг четвертый**: когда ребенок нарисует или вылепит страх, предложите сделать рисунок или фигурку смешной, нестрашной, доброй. Предоставьте выбор ребенку, как именно это сделать. Если ребенок затрудняется, предложите несколько вариантов, чтобы он выбрал сам: фигурка улыбается, дарит конфетку, становится красивой, улетает в другой город, превращается в голубя. Главное – изобразить все это на рисунке или вылепленной фигурке.

**Шаг пятый**: в течение недели повторяйте алгоритм со второго до четвертого шага.