****

**Консультация для родителей**

**«Сказкотерапия детских страхов»**

Сталкиваясь с детскими страхами, родители бывают озадачены, как лучше помочь ребенку с ними справиться. Откуда берутся детские страхи и как помогает малышам сказкотерапия?
Люди не могут жить без страхов. Страх – это важная, жизненно необходимая эмоция, главная задача которой – уберечь от опасности, пробудить в человеке осторожность и внимательность.
Так как для ребенка наш мир велик и во многом непознанный, дети часто встречаются с естественным страхом неизвестного. Они могут бояться повседневных вещей: шумного фена, свистящего чайника, замкнутого лифта или высоты; природных явлений, как удары грома, свист ветра, темноту. Застенчивых малышей может пугать большая или новая компания, выступление перед зрителями, новые места.
Многие детские страхи являются возрастными и имеют временный характер.

**Психологи выделяют страхи по возрастам:**

* 2-3 года дети испытывают ночные страхи, боятся животных;
* в 4 года пугаются сказочных персонажей и насекомых;
* в 5-6 лет катастроф, школы, пожаров, несчастий;
* в 7-8 лет – умереть и смерти близких.

Родителям не стоит высмеивать эти страхи, лучше познакомить с ними ребенка и **сказкотерапия з**десь  очень эффективна.

Вашему вниманию предлагаются сказки, которые вы можете прочитать своему малышу дома, если наблюдаете у него появление того или иного страха.

* **Ваш малыш собирается в садик**, и вы переживаете вместе с ним страх расставания, тогда почитайте замечательную книжку Ольги Громовой «Зайка идет в садик», которая адресована детям с 3х - 4 лет. Проживая с персонажем все незнакомые ситуации, ваш малыш легко и с радостью адаптируется к любому коллективу.
* **В борьбе с детскими страхами родителям дошколят**поможет книга сказкотерапевта Р.М. Ткач «Сказкотерапия детских проблем». Там вы найдете следующие сказки в борьбе с ночными страхами: «Мой друг-дракон», «Полезная боюська», «Волшебный фонарь».
* Можно выделить еще одну книгу психологов О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева «Лабиринт души. Терапевтические сказки». В ней собрана коллекция психокоррекционных и терапевтических сказок для дошкольного и младшего школьного возраста. Они помогают решать разные проблемы и трудности, с которыми сталкивается ребенок. Но мы выделим сейчас лишь те, сказки, которые касаются детских страхов:

- Страх расставания с мамой: «Как кенгуренок стал большим», «Сказка о подсолнечном семечке», «Белочка-припевочка».

- Боязнь самостоятельности – Тревожность и боязливость: « Сказка о вороненке», «Случай в лесу».

* **Страх темноты, повышенная тревожность, ночные кошмары** - «Смелое ухо», «Смелый гномик», «Медвежонок и Баба – Яга», «Слоненок, который боялся темноты».

Книга литовской художницы и писательницы Лины Жутауте «Тося-Бося и темнота» для 3-6 лет. Персонаж – смелая девочка, которая боится темноты. Но однажды она набирается храбрости и решает избавиться от этого страха (для детей 3-6 лет).

* **Можно самим сочинить для ребенка сказку на волнующую его тему.**

**Для того чтобы любая история обрела нужную волшебную силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее сочинения.**

**1.** Она должна отображать страх ребенка, (зайка боится оставаться один в темной норке).

**2.**Предлагать тот опыт, услышав который ребенок смог бы найти выход из сложившейся ситуации (мама подарила ему волшебный фонарик или на помощь приходит любимая игрушка). Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, то можно предложить ему свои варианты решения проблемы.

**3. Придумывая сказку вместе с малышом, старайтесь придерживаться определенной последовательности:**

* Начало сказки, встреча с героями различными и любимыми персонажами или животными, игрушками.
* Затем герой сказки встречается с тем страхом, которого боится малыш.
* Персонаж показывает ребенку различные способы борьбы с проблемой.
* Победа, конец сказки, страха нет, жизнь налаживается.

В конце сказки можно для окончательного избавления от страха, можно придумать с ребенком противострашное заклинание.

Помните, как три поросенка из сказки подбадривали себя, прогоняя свой страх.

Нам не страшен серый волк

Злой волк, серый волк

Где ты ходишь, глупый волк

Старый, хмурый волк.



Получается, что волк хоть и страшный, но глупый и старый, и бояться его нечего

Можно найти любое другое заклинание. Здесь подойдут и странные сочетания Сим сабим, ахалай–махалай. **Главное, чтобы ребенок знал, что эти слова прогоняют страх и дают силу.**

**Вот еще один любимый прием в сказкотерапии – это использование киносказкотерапии и мультсказкотерапии.**

3а такими мудреными словами скрывается просмотр с ребенком фильма или мультипликационного фильма, сказки. **Мы не просто включаем ребенку первый попавшийся фильм-сказку или мультик, а выбираем ту историю (страх), которая сегодня актуален для малыша.** Даже сами названия мультфильмов говорят, с какими детскими страхами при просмотре может встретится малыш.

* «Ничуть не страшно – привидение»;
* «Принцесса и людоед»;
* «Бабка Ежка и другие»;
* «Тараканище»;
* «У страха глаза велики»;
* «Принцесса и людоед»;
* «Ахи страхи»;
* «Ничуть ни страшно»;
* «Корпорация монстров»;
* «Муха цокотуха»;
* «Крошка Енот»;
* «Про бегемота, который боялся прививок»;
* «Верните Рекса»;
* «Доверчивый дракон»;
* «Как ослик счастье искал»;
* «Легко ли быть храбрым»;
* «Айболит и Бармалей»;
* «Котенок по имени Гав»;
* «Медвежонок и тот, кто живёт в речке».

**А еще можно придумать талисман для бесстрашия – талисман, который дает силу и защищает от страха.**

Чтобы он был работающим для ребенка, его нужно сделать своими руками. При изготовлении могут быть использованы бусинки, камешки, пуговки, бумага, лоскутки ткани, фантики, природный материал – все, что окажется под рукой. Пусть малыш на свое усмотрения или носит его на шее, в кармане или под подушкой, **главное – чтобы он выполнял свою защитную функцию и дарил спокойствие и уверенность ребенку.**