

Консультация для родителей «Страх мыть голову»



Страх - совершенно нормальное, базовое чувство. Страх инстинктивен, иррационален (т. е. не поддается контролю и самовнушению) и, как правило, от чего-то защищает.

Страх мытья головы защищает от неприятных ощущений. Подобный страх, часто возникает от попадания воды или мыла в глаза, ребёнок получил неприятные ощущения в виде жжения, боли, непредсказуемости (для ребёнка это был неожиданный опыт) и нарушения безопасности (ребёнок был беспомощен в этой ситуации).

Поэтому важно, **ОЧЕНЬ** важно - **ПРИНЯТЬ** страх ребенка.

Не говорите "Ну ты чего? Нет тут ничего страшного...", "Хватит баловаться...", "Прекрати выдумывать" и т. д.

Это никак не поможет ребенку справиться с паникой, а только усугубит ситуацию.

Лучше скажите, что Вы понимаете и разделяете его состояние, что вы будете аккуратны, бережны и будете озвучивать все свои действия (это помогает ребенку владеть всей ситуацией и понимать, что будет следующим действием).

Принять страх ребенка - это так же создать благоприятные условия для коррекции тревожного состояния (если мы говорим о детях, где есть страх мытья головы, чей возраст **1-3 лет**)

Важно знать, что страх мытья головы в возрасте 1-3х лет считается нормальным, возрастным, и это значит, что никаких особенных действий от родителей не требуется. Достаточно принимать страх малыша, создавать комфортные условия и набраться терпением (без физического и психологического насилия).

Рекомендации:

1. Если ребенок не боится заходить в ванну, а страх связан только с мытьем головы - то давайте возможность купаться просто так. Очень часто родители связывают мытье тела и купание. Разделите эти два действия. Пусть ребенок наслаждается водой, без страха, что ему нужно обязательно мыться (мыть тело, мыть голову).
2. "Защита для моих глазок". Это простой психологический прием доступный для родителей: приобретите мягкую, тканевую пеленочку (небольшого размера) которая будет использоваться ребенком, если вода будет стекать на лицо. У

ребенка будет защите (внутренняя и внешняя, в виде предмета), что он в любой момент может протереть лицо насухо.

3. Игротерапия. Родители помогают ребенку прояснить-успокоить-проиграть ситуацию мытья головы на примере любимых игрушек ребенка. В семейном кругу создается определенная игровая ситуация, при которой ребенок проходит все стадии мытья головы (от покупки шампуня, до выхода из ванны). Фантазии родителей тут нет предела!
 4. Игра "Стоп". Самая простая игра, которая заключается в обучении крепко-крепко закрывать глаза, сжимать рот и только выдыхать. При слове "Стоп" ребенок замирает (как волшебная статуя), зажимает рот и зажмуривается в ванной. В этот момент смывается вода.
 5. Купить шапочку для купания. Для девочек-модниц, это очень актуально :) Для мальчиков продаются с козырьком.
 6. Купить краски для ванной плитки и сделать из ванны (актуально для тех, кто её боится) "рабочий кабинет ребенка". Такие краски легко отмываются, экологически чистые, а постоянное пребывания в "кабинете" для рисования позволяет потихонечку преодолевать страхи.
Сначала вы пускаете туда ребенка в одежде - просто порисовать.
Потом, через некоторое время, раздеваете.
Затем, наливаете воды по щиколотку.
Затем по колено.
Когда процесс ребенком усвоен - обливаете водой (во время рисования) не мешая процессу.
Медленными шажками приближаетесь к принятию мытья головы.
Спокойствие и последовательность действий - вот два друга уверенного в себе родителя.
- Буду рада, если мои советы помогут. Желаю успехов в преодолении страхов!