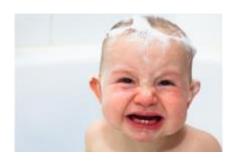
## Консультация для родителей «Страх мыть голову»



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 (ребенок 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 родителя 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 крепкокрепко 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!