

# Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста

Страх — психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Детские страхи — тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и великана, который живет под кроватью, громких звуков и ночных бабочек...

## Причины детских страхов:

многотравмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее: не засыпает один; не разрешает выключать свет; часто закрывает уши ладонями; прячется в угол, за шкаф; отказывается от участия в подвижных играх; не отпускает маму от себя; беспокойно спит, кричит во сне; часто просится на руки; не хочет знакомиться и играть с другими детьми; отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом; категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

# Вербальные и художественные упражнения

## Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

## Придумываем сказку.

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

## Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, сложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

## Радуга силы.

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

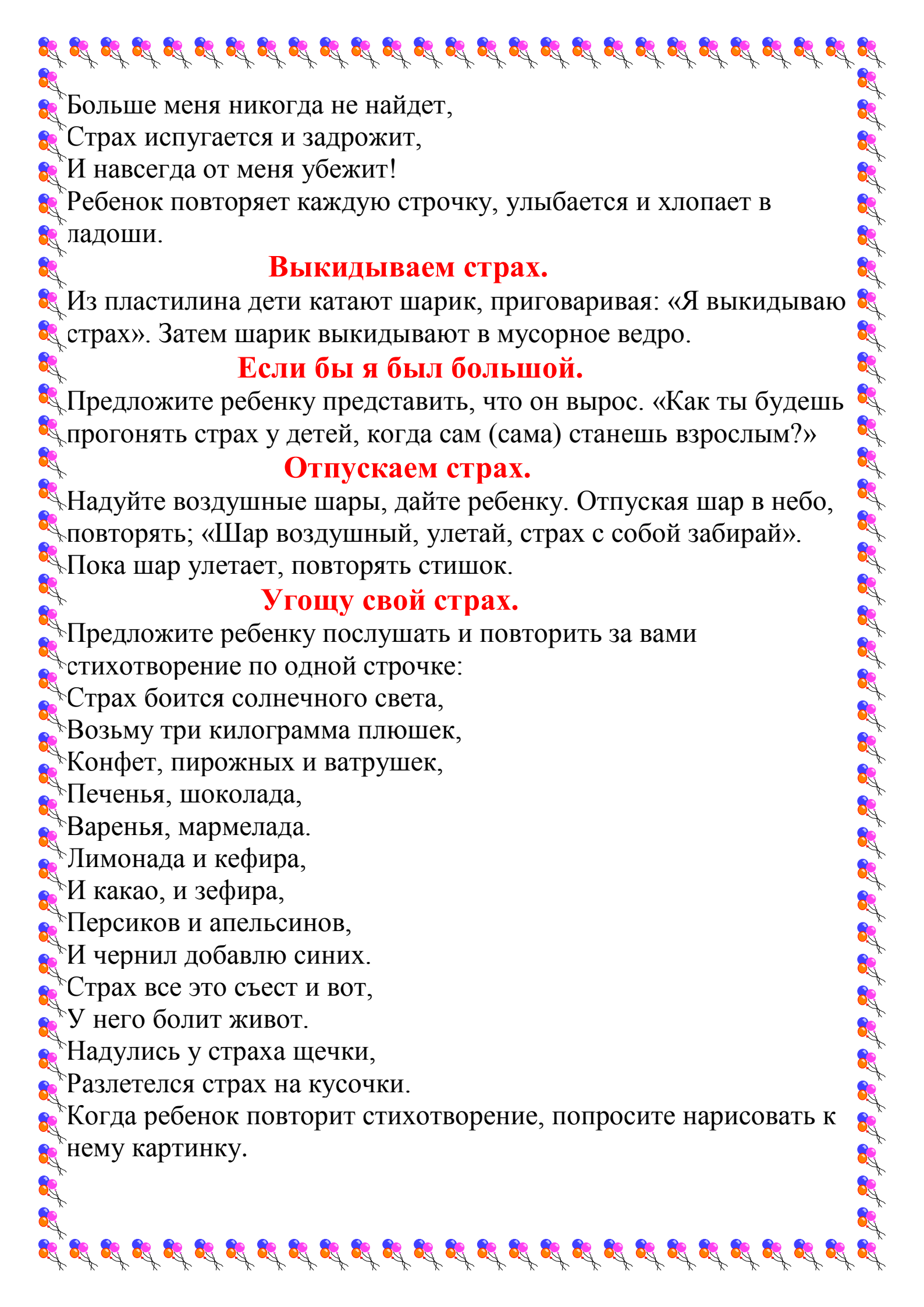
## Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

## Напугаем страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,  
Страх боится летящей ракеты,  
Страх боится веселых людей,  
Страх боится интересных затей!  
Я улыбнусь, и страх пропадет,



Больше меня никогда не найдет,  
Страх испугается и задрожит,  
И навсегда от меня убежит!  
Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

### **Выкидываем страх.**

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

### **Если бы я был большой.**

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

### **Отпускаем страх.**

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

### **Угощу свой страх.**

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх боится солнечного света,  
Возьму три килограмма плюшек,  
Конфет, пирожных и ватрушек,  
Печенья, шоколада,  
Варенья, мармелада.  
Лимонада и кефира,  
И какао, и зефира,  
Персиков и апельсинов,  
И чернил добавлю синих.  
Страх все это съест и вот,  
У него болит живот.

Надулись у страха щечки,  
Разлетелся страх на кусочки.

Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку.

### **Закапываем страх.**

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите закопать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

### **Волшебная палочка.**

На острое карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,  
Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!

Волшебная палочка мне помогает,  
Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

### **Пальчиковый кукольный театр.**

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

### **Затопчем страх.**

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройти по ватману со словами; «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

## **Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:**

Упражнение-кричалка:

Я хлопаю (хлопать в ладоши),  
Топаю (топаю ногами),  
Громко рычу (произносить «р-р-р»),  
Страх прогоняю (махать руками)

### **Придумываем страшилку.**

Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению.  
Например: «Была ужасная ночь ... На прогулку вышла большая собака... Она хотела кого-то укусить...» и т.д. Родитель должен закончить страшилку смешно; «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого. Собака завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».

### **Пишем волшебнику Добросилу.**

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в ... (глобус, конфету, радугу, стрекозу...).  
Письма запечатать в конверты. Принести ребенку ответ.

### **Мы смелые и дружные.**

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом  
Ни темнота, ни волк, ни вьюга,  
Ни прививки, ни собака,  
Ни мальчишка-забияка.  
Вместе с другом я сильнее,  
Вместе с другом я смелее.  
Мы друг друга защитим  
И все страхи победим!