

Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 29 «Сказка».

**Консультация:  
«Профилактика детских страхов».**

Воспитатель:  
Гридина О.М.

г. Новоалександровск

Страх – аффективное /эмоционально заостренное/ отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Беспокойство, тревога, страх – эмоциональные проявления психики. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями и имеют временной характер. В большинстве страхи детей возникают по причине взрослых. Основан страх на инстинкте самосохранения и имеет защитный характер.

Страх делится на: 1. Ситуативный (в необычной обстановке);

2. Личностный – предопределен характером человека, его повышенной мнительностью.

Страх бывает: реальный и воображаемый;  
острый и хронический.

Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

Выяснить весь спектр детских страхов можно через беседу. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах имеет смысл у детей не раньше 3-х лет, делая вопросы более доступными для понимания в этом возрасте. Беседу необходимо вести не торопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов «да — нет» или «боюсь — не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегаем наводки страхов их непроизвольного внушения. Задавая вопросы, необходимо сидеть рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть.

Методику ведения беседы о страхах можно найти в работе Захарова А.И. «Как помочь нашим детям избавиться от страха».

Ребенок очень рано может БЕССОЗНАТЕЛЬНО «заражаться» эмоцией страха от других. А осознавать, что другому страшно, он способен лишь с 5 лет. Как правило, дети определенного возраста боятся чего-то определенного. Например:

Уже в 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов или необычной ситуации.

В 2-3 года дети обычно боятся животных. После 3-х лет многие начинают бояться темноты, что совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. Не отделяя вымысел от реальности, ребенка иногда начинают бояться персонажей сказок: Бабы Яги, Кощея и др.

С 6-7 лет дети могут бояться пожара, несчастья с близкими.

С 8 лет некоторые боятся умереть или боятся смерти близких. Все эти страхи способствуют развитию у детей агрессии, нервозности, расстройству сна, речи.

При работе с такими детьми полезно начинать день с особых упражнений, создающих положительный эмоциональный настрой и ориентирующих на преодоление трудностей.

Воспитанию у детей устойчивости к страху способствует проигрывание соответствующих этюдов и игр, рисование детьми своих страхов.

Игра для ребенка – это способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей его действительности. Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование – катарсис.

Игра невозможна без риска. Нежелание быть последним, проигрывающим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни. Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победу и терпит поражения, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре. Для этой цели можно использовать народные, ролевые подвижные игры с предметами. Играть в такие игры можно уже с 1 года.

### **Игры на вытеснение страхов у детей**

1. **Игра: «Прятки»** — на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.
2. **Игра: «Лохматый пес»** — на преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Играть можно с 1 года. Одному из детей предлагаем роль «пса» и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, мирно он сидит:  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов «что-то будет» пес вскакивает и со словами «гав, гав» бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

3. **Игра: «Пятнышки».** Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: «Ну, держись!», «Вот только поймаю...», «Ага, попался!» и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: «Ну и ловкий!», «Никак не догнать!» и т.д.

4. **Игра: «Мы охотимся на льва».** На преодоление робости, страха воздействия неожиданных ситуаций, боязни воды, животных. Играем с 2-х лет. Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружьё и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ — топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав — чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Её не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети «трогают» воображаемого льва) Да это ЛЕВ!  
Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Ух! (на выходе) Устали. Ай да мы! Ай да молодцы! Ото льва убежали!

5. **Игра: «Жмурки».** На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть, имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем

водящему сигналы, в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

6. **Игра: «Кто первый».** На снятие страха неожиданного воздействия и тренировки процессов внимания и торможения. Играем с 2-х лет. С 4-х лет в игру вводим усложнения.

В середине комнаты ставим 2 стула, между ними — проход для одного человека. Дети становятся на четвереньки и по сигналу должны доползти до стульев, проползти между ними и обогнув один из стульев вернуться на стартовую линию. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст играющих. Кто первый доберется при этом на стартовую площадку, тот — победил. Усложнение: ползти после слов «гусеница», а не «крокодил», «змея». Затем, с 6 лет, после слов «гусеница», «крокодил» или же после хлопка, а не удара в бубен и т.д.

7. **Игра: «Автобус».** На преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте, на согласованность своих движений с движениями товарищей.

Держась, руками друг за друга, дети образуют каркас автобуса с водителем впереди. «Автобус» забирает на «остановках» «пассажиров» в единственную, да еще плохо работающую «дверь» — все должны потесниться и во время «движения» автобуса ритмично двигаться все вместе.

8. **Игра: «Собака лает и кусает за пятку».** На преодоление страха неожиданного воздействия, боязни животных, памяти неприятных ощущений.

Дети играют. Мимо них на «поводке» ведут собаку. Собака лает и пытается ухватить кого-то из детей за ногу. Ребенок должен сжаться от страха, а затем увернуться от собаки.

9. **Игра: «Гневная гиена».** На преодоление страха животных, выражение гнева. Играем с 3-х лет.

На пальме (стуле) сидит обезьяна, возле — гиена, она гневается:

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Гиена ловит тех, кто старается помочь обезьяне. Дети должны постараться освободить обезьяну и не попасться гиене.

10. **Игра: «Смелый заяц».** На преодоление страха внезапного воздействия в неожиданных ситуациях, боязни животных. Играть можно с 3-х лет.

Выбираем зайца, который любит стоять на пеньке (стуле), громко петь и читать стихи, волка, остальные дети — «трусливые зайцы». Увлечшись пением, заяц не «видит», как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убежать он должен в самый последний момент, когда волк протягивает к нему «лапы».

**11. Игра: «Сова».** На преодоление боязни внезапного воздействия, неприятных ощущений. Играем с 2-х лет.

Выбираем сову, остальные дети – зайцы. Зайцы прыгают, резвятся, на сигнал «сова» зайцы замирают, изобразив на лице страх, а сова должна выбрать того, кто недостаточно хорошо замер и неточно изобразил эмоцию страха.

**12. Игра: «Болото».** На преодоление страха глубины, высоты, страха перед чудовищами, живущими в болоте. На расстоянии 1 шага ставим стулья или кубы, повернутые в разные стороны, образующие прямую или зигзагообразную линию – это «болото». Дети должны перейти на другую сторону. В момент перехода усиливаем эмоциональное напряжение словами «упадешь», «вернись», «не пройдешь» а в конце – одобрение «ну, и молодец», «так держать», «справился».

**13. Игра: «Мой страх».** Используется как прием частичного освобождения от страхов. Играем с 4-х лет. Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В. Кудрявцевой «Страх», сопровождая слова движениями, мимикой:

У страха глаза велики,  
У страха не зубы – клыки.  
Он всех ест и всё пьёт.  
У страха желание есть  
Схватить, укусить, даже съесть!  
Трусишка придумает страх  
И жалобно ахает: «Ах!»  
А я ничего не боюсь:  
Придумаю страх и смеюсь!

**14. Игра: «У медведя во бору».** На преодоление страха животных, внезапного воздействия, остаться одному. Играем с 1-го года.

Выбираем одного из детей «медведем», который спит в берлоге. Остальные дети идут в «лес», выполняя действия по тексту:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит и на нас рычит.

После слова «рычит» дети убегают, а медведь их ловит. Для усиления эмоционального напряжения в этот период взрослый восклицает: «Лови, держи его!», «Ага, поймал, словил! «Удирай, удирай!» и т.д. В конце, для усилия уверенности в себе, ободряем «Молодцы, убежали!», «Ай, да быстрые, ловкие!».

**15. Игра: «Бой петухов».** На преодоление страха неожиданного воздействия, боли. Играем с 5 лет. Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друг друга из равновесия.

**16. Игра: «Страшный стул».** На преодоление страха неожиданного воздействия, проговаривание своих страхов. Играем с 4-х лет.

В центре комнаты ставим стулья (лучше посередине ковра), дети садятся вокруг стула на ковер. А один из детей садится на стул и рассказывает свою самую страшную историю, чтобы конец ее заканчивался словами «Схватил!», «Поймал», «Держал!» и после этих слов старается кого-то из детей словить, а ребята должны быстро увернуться, убежать, уползти за пределы ковра.

**17. Игра: «Баба Ёшка, кто я?»** На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, неожиданных телесных контактов. Игруем с 3-х лет.

Один из детей, надевший маску Бабы -Яги или другую страшную маску, должен узнать кто это, поймав протянутую руку бегающих вокруг него, трогаящих его детей и зовущих изменённым голосом: «Баба – Ёшка, кто я?».

**18. Игра: «Баба-Яга»** На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, внезапного воздействия. Игруем с 3-х лет. Выбираем Бабу-Ягу. Она, надев маску и взяв «помело» — палочку или веточку, становится в центре вырезанного из бумаги круга. Дети бегают вокруг и дразнят:

Баба — Яга – Костяная нога.  
С печки упала, Ногу сломала,  
Пошла в огород, Испугала народ,  
Побежала в баньку, испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается «помелом» запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, куда все дети не будут запятнаны.

**19. Игра: «Пчелка».** На преодоление боязни животных, насекомых, неожиданного воздействия, телесных контактов. Игруем с 1 года. Выбираем медведя, остальные дети — пчелы, «летающие» по всей комнате. Медведь идет к пчелам, говоря слова:

Мишка – медведь идет,  
Мёд у пчёл унесёт.  
Пчёлки, домой!

Пчёлки улетают в «улей» (в определенный угол), медведь идет к ним. Пчёлки говорят:

Этот улей – домик наш.  
Уходи, медведь, от нас!  
Ж -ж-ж-ж!

Пчёлки начинают «жалить», медведь убегает от них.

**20. Игра: «Охотники».** На преодоление болевого страха, неприятных, неожиданных воздействий. Игруем с 5-ти лет. Выбираем троих «охотников», остальные дети — «звери». Охотники с маленьким мячом в руке располагаются в разных концах игровой площадки,

звери двигаются в разных направлениях в центре площади. По сигналу звери замирают, а охотники должны попасть мячом в кого-нибудь. Запятнанные игроки занимают место охотников, игра повторяется.

Правила игры: Нельзя бросать мяч сильно, целиться в голову; «Звери» могут увертываться от мяча, не сходя с места.

**21. Игра: «Коридор».** На преодоление страха боли, нападения, животных, неожиданного воздействия, замкнутого пространства. Игруем с 5-ти лет. Дети делятся на две команды; становятся друг против друга, образуя коридор. Один из детей должен пробежать через коридор в другой конец, в момент затишья — «стражники спят».

**22. Игра: «Пчёлка в темноте».** На преодоление страха темноты, замкнутого пространства, высоты. Игруем с 3-х лет.

Дети изображают пчёл, летающих с цветка на цветок (стульчики, скамейки, кубы разной высоты). Пчёлки наелись нектара и уснули внутри цветка (дети прячутся под столом). Наступает ночь, цветок закрывает свои лепестки (накрываем стол темной тканью) и пчёлки спят в цветке. Но вот наступило утро (убираем ткань). Пчёлки опять стали летать с цветка на цветок. Игру повторяем, усиливая плотность ткани для создания эффекта темноты.

В заключение, можно сказать о том, что только от Вашего доброжелательного и любящего отношения зависит, возникнет и задержится страх у ребенка или «пройдет мимо».