

## Детские страхи и как с ними бороться

Подготовила: Куковская Н.В. май-2016



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.

**Причины детских страхов:** много травмирующая 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 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 острие 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 пальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройтись 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!