

Детские страхи и их преодоление.

Продолжаем наш разговор о детских страхах. Ребенок взрослеет, начинает фантазировать, у него интенсивно развивается эмоциональная сфера и создается благодатная почва для различных причуд воображения.

Появляются и страхи: страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, боли, укулов, сказочных персонажей, высоты, крови, неожиданных звуков, нападения, смерти, смерти родителей, животных, глубины, страшных снов, перед засыпанием, огня, пожара, заболеть и страх наказания ...

Необходимо помнить, что страх выполняет функцию защиты, мобилизует силы организма перед лицом опасности.

Для детей дошкольного возраста возрастной нормой являются:

для мальчиков трех лет — 7, для девочек трех лет — 9 страхов.

В возрасте четырех лет у детей картина меняется — для мальчиков — 9, а для девочек — 7 страхов становится нормой.

Для пятилетних мальчиков — 8 страхов являются возрастной нормой, а для пятилетних и шестилетних девочек — 11.

Для шестилетних и семилетних мальчиков, которые еще не пошли в школу, индекс страхов составляет 9, а для семилетних девочек-дошкольниц норма страхов имеет максимальное значение — 12.

Если количество страхов ребенка превышает возрастную норму в 1,5 раза, то уже можно говорить о том, что психика ребенка находится в состоянии напряжения и необходимы специальные психологические меры по нормализации эмоционального состояния ребенка.

Страхов больше у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, а также у детей тревожных родителей (либо растут в атмосфере семейного неблагополучия). Страхам, также подвержены те дети, которым не свойственны проявления агрессивности, которые не умеют давать сдачи.

Наша с вами задача после выявления страхов — создать условия, которые подготовят переход ребенка на этап победителя своих страхов. В создании этих условий вам помогут Правила общения со страхами.

Правила общения со страхами.

1. Страхи больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (волк не смог съесть козлят, потому что оказался такой толстый, что не смог пройти в дверь)
2. Еще страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхи чувствуют себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говорить о страхе — тем он становится меньше.
3. Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых страхи просто не переносят. От этих действий

(психологического манипулирования страхами) страхи начинают таять, как тает снег в весенний погожий день.

4. Необходимо проанализировать происхождение страхов у ребенка, поскольку часто случается, что взрослые приложили немало усилий для проявления страхов у детей: сами многого боятся, не пытаются преодолевать свои страхи, а, наоборот, внушают их детям. Такое поведение значимых для детей взрослых способствует закреплению страхов.

Создавая условия для преодоления страхов, взрослые тем самым подготавливают переход ребенка на этап победителя своих страхов. **Необходимо знать**, что в 3-4 года должна быть активная расправа со злом – зло надо уничтожить; в 5-7 лет необходимо учить справляться с опасностью, используя свой ум, свои знания и умения. Учим поведению при столкновениями с разными препятствиями, трудностями, страхам, через проигрывание сказок, ситуаций, а еще с помощью игр и упражнений.

Игры и упражнения для снятия страхов и повышения уверенности в себе

Используемые для этого игры и упражнения просты и не требуют большой подготовки, помогают снять или облегчить состояния тревожности, страха, переключить энергию тревоги и страха в конструктивное, творческое русло, снимают барьер общения через коррекцию самооценки и повышение уверенности в себе, развивают самоконтроль и самоанализ.

Методология психокоррекции основана на реализации принципов психотерапевтического действия ролевой игры, группового обсуждения, художественного выражения проблемы, повышения самооценки за счет накопления реальных навыков и конструктивного опыта.

Нужно отметить, что по своей сути страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и пр.), не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка. Очень часто страх защищает его от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Детский страх — обычное явление для психического развития ребенка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. «Тепличные», гиперопекаемые дети, выходя из привычной семейной среды, часто испытывают трудности в общении и поведении. Обычно много страхов у детей, чьи родители сами многого боятся, не уверены в жизни.

Упражнения и игры помогут в том случае, если причина страхов ребенка не очень серьезна. С глубинными страхами родителям не справиться, здесь помогут только специалисты. А главное, нужно понять, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Ниже приведены игры и упражнения,

снимающие страхи и повышающие уверенность в себе.

«Мышь и мышеловка» (с 5 лет)

Необходимое число играющих 5—6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс — это мышеловка. Водящий находится в круге. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из круга.

Предупреждение. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не толкались, не делали больно мышке. Если взрослый замечает, что мышка загрустила и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышке, расслабим ножки и ручки, пожалеем ее».

«Кораблик» (с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Число играющих минимум двое взрослых и ребенок или 5—6 детей. Одеяло — корабль, красивый парусник, дети — матросы, один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берут одеяло за края и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Качели» (с 4 лет)

В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно, медленно начинает покачивать его, как качели. Движения плавные. Выполнять упражнение 2—3 минуты.

Предупреждение. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

«Неваляшка» (с 6 лет)

Участников трое, желательно родители и ребенок, или один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги устойчивы с упором на одну из них. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему подается команда «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают «падающего» и направляют падение вперед, там его снова встречают выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2—3 минут. При этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение. Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Соломинка на ветру» (с 6 лет)

Упражнение выполняется группой детей и взрослых не менее 6—7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» участники по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

«Гармоничный танец» (с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, легко прикасаются ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение. Не допускать смены ролей, т.е. ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

«Нарисуй свой страх, победи его» (с 5 лет)

До упражнения желательно поговорить с ребенком, спросить: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходимы большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования нужно еще раз поговорить о том, чего же он конкретно боится. Затем взять ножницы и попросить ребенка разрезать (или порвать) «страх» на мелкие кусочки, а мелкие — на еще более мелкие, помочь ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, показать ребенку, что теперь его собрать невозможно. Нужно завернуть мелкие кусочки в большую бумагу, выбросить в мусорное ведро, а затем вместе с ребенком выбросить весь мусор. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх». Больше его никогда не будет.

Замечание. Повторять упражнение нужно через 1—2 недели. Посмотреть, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делать это до того момента, пока у ребенка не появится недоуменное выражение на лице в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

«Художники-натуралисты» (с 4 лет)

Для выполнения этого упражнения родители тоже должны поработать над своими страхами и предрассудками. Нужно взять большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положить на клеенку или газеты. Перед играющими поставить блюдца с жидкими красками. Разрешить взрослому и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щеками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Замечание. После упражнения желательно хорошо помыться, раскрепоститься и ощутить свободу и радость, которые все почувствовали. Это упражнение хорошо проводить на природе перед купанием и отмывать всем друг друга.

«Дизайнеры» (с 4 лет)

Для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры преобразуется выражение лиц игроков. Нужно следить, чтобы «украшали» всех.

Совет. После игры нужно хорошенько отмыться.

«Жмурки» (с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные участники бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив участника, водящий угадывает попавшегося, и только после этого снимает повязку.

Предостережение. Ребенок не должен долго «жмуриться» в поисках участка. Как только поиск затянулся, нужно поддаться с радостью.

«Маски» (с 6 лет)

Минимальное число участников — двое, но чем их больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски, бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет на себя любую, остается в ней какое-то время. Можно исполнить «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок. Все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет. Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

«Расскажи свой страх.» (с 5 лет)

Минимальное число участников — двое, но чем их больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...». Затем задает вопрос: «А у вас было такое? А кто чего боится, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого был похожий страх.

Предостережение. Нужно следить, чтобы сюжеты рассказов не были похожими. Можно обговорить все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

«Необычное сражение» (с 5 лет)

Число участников — не менее двух человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек. Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен

собрать больше трофеев, а свои запасы сберечь.

Замечание. Нужно объяснить, что попадание мячом или шишкой — это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

«Рыбаки и рыбка» (с 6 лет)

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6 человек. Два участника — рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берутся за руки — это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые усердно задевают ее спину, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней. Они берутся за руки и становятся частью сети. Смена ролей повторяется 2—3 раза.

Предупреждение. Движения сети должны быть в меру агрессивными.

«Медвежонок» (с 4 лет)

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри круга с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга: Медвежонок, медвежонок Спит в своей берлоге. Хоть он не опасен, Будьте осторожны: Вы такому шалуну Не верьте никогда. «Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

«Чехарда» (с 6 лет)

Играют 3—5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается через него перепрыгнуть. Если застрял на спине, то на ней и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.

Нужно помнить, что детские страхи со временем проходят, но **след** (в виде условного рефлекса с ситуацией) **остается**, и при повторных эмоциональных реакциях страха в схожих ситуациях может закрепиться, работая над формированием таких черт характера, как **робость, неуверенность и пугливость**.

Поэтому родителям так необходимо прислушиваться к детским страхам и приложить все усилия, чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее. Малышу важно чувствовать, что в семье все благополучно, что его любят. **Любят просто так, а не за что-то**. Так не скрывайте свои эмоции, не стесняйтесь лишней раз обнять и поцеловать дочку или сына, тем более что, когда они подрастут, сделать это будет уже не так естественно и просто.