

*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 укулов 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, проходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

### **Вербальные и художественные упражнения**

#### **1. Нарисуй свой страх.**

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

#### **2. 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.

#### **3. Придумываем и рисуем друга.**

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

#### **4. 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.

#### **5. Где живет страх?**

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

#### **6. 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.

#### **7. Выкидываем страх.**

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

#### **8. Если бы я был большой.**

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

### **9. Отпускаем страх.**

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

### **10. 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,

### **11. 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.

### **12. 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».

### **13. 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.

### **14. 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!»

### **15. 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)

### **16. 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».

### **17. 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.

### **18. 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!

## **Театрализованные этюды**

Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажи — игрушки.

### **19. Этюд Страшный сон.**

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (провидение, волк, ведьма, робот-желатель, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище — это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

### **20. Этюд Гроза**

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию необязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, проговаривание (а не только демонстрирование на ширме событий и действий) в терапевтических этюдах чрезвычайно важно. Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, продрогший и испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» жаль щенка, но с другой стороны страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее — когда зрителями становятся взрослые, а ребенок — единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

### **21. Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав».**

Предложите ребенку «отправиться» в мультфильм «Котенок по имени Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга – щенка Шарика – побояться вместе. Обсудите поступки персонажей, а затем разыграйте сценку.

### **22. Игра «Пчелка в темноте»**

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты.

### **23. Упражнение «Качели».**

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 — 3 минуты.

### **24. «Неваляшка» (для детей с 6 лет).**

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенка снова встречают выставленные руки взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2 — 3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная.

### **25. Игра «В темной норе»**

В комнате, где находится ребенок, как бы по ошибке выключите на 3 — 5 минут свет. Предложите ребенку представить, что он попал в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты. «Светлячок» с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

### **26. Игра «Тень»**

Звучит спокойная музыка. Дети разбиваются на пары: один ребенок — «путник», другой — его «тень». «Тень» старается точно скопировать движения «путника», который ходит по помещению, делает разные движения, неожиданно поворачивает, приседает, нагибается «сорвать цветок», подобрать «красивый камушек», кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.