

Играя, преодолеваем детские страхи.

В психологическом словаре Ю.Л. Неймера выделяется 3 основных вида страхов.

1. Реальный страх – нормальная реакция на реальную внешнюю опасность, основана на инстинкте самосохранения, например, боязнь собаки, которая скалится; высоты, когда находишься на крыше и т.п.

Конструктивный ребенок стремится спрятаться, убежать, позвать на помощь.

Этот страх преодолевать не надо. Устранив причину страха, уйдет и яркая эмоциональная реакция, ребенок сможет дальше нормально жить.

2. Страх невротический – реакция на незримую опасность. Когда ребенок напряжен, переживает, в незнакомой ситуации, он может почувствовать внезапно возникнувший страх. Он деструктивен – ребенок деградирует, плачет, дерется, кусается (страх одиночества; страх темноты; страх животных).

Для преодоления страха необходимо создать условия (поставить ночник, осветить все темные углы, обнять и успокоить ребенка).

Для профилактики страхов можно использовать следующие игры:

1. "Прятки". Цель: 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. "Пятнашки". Цель: способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнашки как легкий удар имитирует физическое наказание), снятию 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.

3. "Собачка боится".

Дети 5 лет, могут придумать, а чего боится собачка, и это изобразить, например, больших чужих собак; незнакомых людей; перейти лужу и т.д. Ребенок отрабатывает характерные выразительные движения для заданного состояния. Это позволяет не только отразить свои эмоции, но и понять, что тот, кого ты боишься, может чего – то бояться.

3. Страх свободный, беспредметный – реакция на то, чего не бывает, скорее похоже на тревогу.

Для профилактики этого вида страха обогащайте кругозор; играйте, читайте, конструируйте; учите ребенка общаться с людьми; давайте ему самостоятельно преодолевать трудности, это позволит обогащать опыт новыми стратегиями поведения, формировать уверенность в себе.

Именно в игре ребенок может преодолевать свои страхи.

Игра "Мы охотимся на льва". Дневная игра направлена 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 ружье и подозрительная 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!

Игра "Сова". Цель : 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 не достаточно хорошо замер и неточно изобразил эмоцию страха.

Игра "Волшебное зеркальце". Дети берут зеркальце и становятся в круг. На слова: "Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех... (и здесь дети изображают в зеркальце указанную эмоцию)...добрее, злее, веселее". Если дети затрудняются в изображении нужной мимики, то можно подсказать : поднять брови вверх, сдвинуть их, зажмуриться, широко раскрыть глаза и т.д.

Игра "Заколдованные дети". Водящий-взрослый называет слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий.

Необходимо показать:

а) значение слов "высокий", "маленький";

б) жалею бездомного котёнка;

в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;

г) доброго, злого дядю.

Игра "Слоны и бабочки". Дети двигаются по комнате, не сталкиваясь друг с другом, тяжело, грузно, как слоны, и легко, порхая, как бабочки, при встрече "слоны" общаются "хоботами", бабочки – "крылышками".