**[Профилактика детских страхов](http://www.vdou.ru/profilaktika-detskix-straxov-v-dou/%22%20%5Co%20%22Permanent%20Link%20to%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D0%94%D0%9E%D0%A3)**

Любому человеку присуще чувство страха. Тревога, беспокойство, страх относятся к разряду эмоциональных проявлений в жизни человека, встречающихся так же часто, как и восхищение, радость, гнев, печаль и удивление. Большинство страхов чаще всего обусловлены возрастными особенностями развития и имеют временный характер. Детские страхи — обычное явление для детского развития. Страх, как любое переживание, полезен, когда выполняет свои функции.

В дошкольном возрасте целесообразно использовать в качестве средства профилактики арт-терапевтические подходы. Все это позволило разработать программу профилактики детских страхов, которую можно реализовать в рамках ДОУ с привлечением не только детей, но и родителей. Программа может содержать несколько блоков.

**Первый блок.**

Универсальные упражнения, направленные на профилактику самых «популярных» страхов: темноты, замкнутого пространства, остаться одному, животных и т.д.: «Пятнашки», «Жмурки», «Прятки» и др. Также могут быть предложены игры.

***«Лохматый пес»***

Игра направлена на преодоление внезапного воздействия, боязни животных, неожиданных ситуаций, неуверенности в себе. В нее можно вовлекать детей, начиная с 1 года. Одному из детей предлагается роль «пса». Ребенок усаживается на стул. Остальные дети медленно подходят к нему как можно ближе с определенными словами.

***«Мы охотимся на льва»***

Игра направлена на преодоление боязни животных, воды, страха воздействия неожиданных ситуаций, робости и др.

**Второй блок.**

Упражнения, направленные на улучшение коммуникативных возможностей (общение ребенка и взрослого). В этом блоке могут использоваться элементы драмотерапии, совместные подвижные игры с родителями, элементы песочной терапии.

***«Нить повествования»***

Игра представляет собой совместную деятельность с взрослыми. Поскольку монолог у детей развит хуже, чем диалоговая речь, они рады включению в контекст игры других участников (например, родителей) с целью составления общего рассказа. В этой игре ребенок получает возможность говорить о своих страхах и невысказанных переживаниях, оставаясь в безопасности, не переживая этой ситуации в реальности. Взрослый имеет совершенную свободу для творчества и может изменить сюжет в нужную сторону, давая тем самым косвенную поддержку ребенку, показывая, что верит в его силы. Взрослый в этой ситуации дает понять ребенку, что могут возникнуть ситуации, с которыми ребенок обязательно справится, покажет, на что на самом деле он способен. Правила: берется клубок толстых ниток. Взрослый придумывает начало рассказа, например, о мальчике Саше, который чего-то боялся. После слов «А боялся он… …» клубочек передается ребенку, при этом взрослый оставляет в своей руке конец нитки. Ребенок должен самостоятельно продолжить историю и наделить Сашу какими-то страхами. В большинстве случаев это будут страхи, которые малыш давно пережил или переживает. Когда первый ребенок выскажет несколько фраз в контексте рассказа, клубок передается следующему. Участник, держащий в руках клубок, должен связно продолжить общую историю, разворачивая сюжет в интересном для него ракурсе. Если рассказ затягивается, стоит постараться подвести его к концу. Желательно, чтобы завершение рассказа было счастливым. Если этого сделать не удается, нужно пообещать ребенку продолжить придумывание историй о Саше в следующий раз.

***«Кинопробы»***

Универсальная игра, направленная на преодоление многих страхов. Ребенку следует помочь представить, что он — будущий актер и пробует свои силы в качестве киногероя. Сценарист (родитель или воспитатель) знакомит его с сюжетом будущего фильма. Помимо одного ребенка могут принимать участие другие дети и взрослые либо можно воспользоваться куклами или какими-либо игрушками. В выстраивании сюжета ребенку и взрослому придется проявить творческий подход. В основу ситуации должна лечь история, действительно бывшая в жизни ребенка и вызывавшая у него страх. Также это могут быть события, которые не являются реальными для ребенка, но, тем не менее, он их опасается. Можно придумать много бытовых историй, чтобы смоделировать возможность вместе с ребенком бороться с реальными страхами. С помощью этой игры можно решить проблему, поскольку, исполняя определенную роль в придуманной сценке, ребенок выстраивает определенную стратегию поведения, которую может использовать при необходимости в сложной ситуации. Другими словами, если вдруг он действительно окажется в похожей ситуации, ему проще будет выстраивать линию поведения так, как он уже это однажды делал, несмотря на то что ситуация была игровой.

**Третий блок.**

Адресная профилактика страхов в конкретном типе детско-родительских отношений. В этой ситуации в играх и упражнениях участвуют дети вместе с родителями. При их проведении можно создать микрогруппы с учетом детско-родительского взаимодействия. Это поможет более глубоко проработать детские страхи, складывающиеся в конкретном типе детско-родительских отношений. Такой подход позволяет отработать, закрепить и усилить достигнутые результаты в направлении, как профилактики, так и в преодолении реально существующих страхов.

***«Проникновение и выход из круга»***

Игра помогает устранить страх замкнутого пространства. Круг образуется взрослыми и детьми при помощи сцепленных рук. Все закрывают глаза и говорят, что никто не может проникнуть в их царство-государство незамеченным. Особенно трудна эта задача для смелых и ловких мальчиков и девочек. Играющие ходят с наружной стороны круга и пытаются незаметно проскользнуть в него через одну из пар. Охрана должна быть начеку и быстро реагировать на «нарушение границы» в ситуации возможного проникновения. Они должны приседать и опускать руки вниз, заслышав любой подозрительный шум, и реагировать на случайное прикосновение. Однако если цель достигнута, и ребенок (или взрослый) оказывается в центре круга, ему необходимо хлопнуть в ладоши. В этом случае все открывают глаза и обнаруживают проникшего в их охраняемое царство. Теперь задача — незаметно покинуть круг, и ребенок, которому удается очутиться вне круга, радостно хлопает в ладоши. Все участвующие в игре опять широко открывают глаза, удивляются и отмечают ловкость и храбрость того, кто решился и справился с такой непростой задачей. После того как роль «нарушителя» примерят на себя все дети и взрослые, игра повторяется. Во второй раз задача усложняется — игра повторяется при движущемся круге.

Существуют и другие игры, направленные на преодоление страха замкнутого пространства: «Сжатие», «Пролезание» (через ряд стульев или столов), «Коридор», «Автобус».

**Следующий вид игр** — подвижные, к ним относятся футбол, регби. В них играют, как правило, две команды — дети и родители. Функцию ворот выполняют два стула или предмета. Если число играющих достаточно велико, ворота защищают вратари. Если такой возможности нет, ответственность за ворота ложится на всю команду. Отличие регби от футбола в допустимости бросков руками, захватов и неизбежной «кучи малы». Другие атрибуты игры (свисток судьи, штрафные удары, удаление с поля) не столь важны, в отличие от шутливого использования угроз по отношению к сопернику. Угрозы взрослого ребенку могут быть следующего плана: «ну-ка положи», «не трогай», «зачем взял?», «не мешай», «отдай по-хорошему», «не попадайся лучше», «отойди», «я что сказал», «отступай, пока не поздно», «ты почему не слушаешься?» и т.д.; на накопившийся отрицательный эмоциональный заряд родительских угроз можно безболезненно отреагировать в условиях игровой ситуации, причем как со стороны родителей, так и со стороны детей. Футбол и регби эффективны в плане преодоления страхов внезапного воздействия, боли. Также детям могут быть предложены игры, которые развивают ловкость, быстроту, координацию, согласованность действий и попутно устраняют боязнь глубины и высоты.

***«Кочки»***

Игра направлена на преодоление боязни глубины и чудовищ, живущих, например, в болоте.

На расстоянии одного шага (ребенка) расставляются стулья, развернутые в разные стороны. Вместе они образуют одну прямую или изгибающуюся змейкой линию. Сами стулья символизируют камни, выступающие из воды. Задача состоит в том, что ребенок должен, продвигаясь по кочкам (стульям), перебраться через болото. Тот, кто оступается, попадает в воду. Тем не менее, на этом игра для оступившегося не заканчивается — он должен подняться и продолжать путь, чтобы в конечном итоге достигнуть цели — перейти на другой берег. После успешного прохода в первый раз в следующей серии игры расстояние между стульями увеличивается, чтобы перепрыгнуть с одной кочки на другую. Взрослые и остальные дети в момент прохождения игроком болота стоят по обе стороны стульев и всячески нагнетают, драматизируют ситуацию. Их реплики могут быть следующими: «зря это», «все равно не получится», «обязательно свалишься», «лучше вернуться, пока не поздно» и т.п. Другими словами, родители в этой ситуации выражают открытое недоверие, которое в данном случае стимулирует активность ребенка.

После этого все участники игры встают по обе стороны стульев на четвереньки и пугают игрока. Они могут внезапно вскакивать, махать руками, издавать угрожающие звуки, но не имеют права дотрагиваться до ребенка руками.

В третий раз путь становится еще более трудным — нужно идти не только по стульям, но и там, где они отсутствуют. Для этого следует идти по спинам взрослых. Четвертая попытка вообще осуществляется без стульев — только по спинам. И, наконец, — самый сложный маршрут: нужно преодолеть путь по слегка качающимся спинам взрослых. Тот, кто успешно прошел маршрут, получает приз, похвалу.

**Четвертый блок.**

 Игры, направленные на снижение страха войны, привидения в типе «симбиоз», незнакомых людей в типе «маленький неудачник», войны в типе «кооперация», инопланетян в типе «авторитарная гиперсоциализация». Прорабатывая эти страхи, можно использовать песочную терапию, а именно задавать сюжеты, конкретизирующие определенный страх, например «Город привидений». В этом случае ребенку говорится, что они попали в веселый город с привидениями, и дети строят его из песка, изначально воспринимая привидения не как что-то страшное, а как элемент развлечения. Аналогично можно поступить и с другими, наиболее часто встречающимися страхами.

В комплексную реализацию целесообразно включить информационные тренинговые мероприятия для родителей. Ознакомление с теорией страхов может быть предложено на родительских собраниях, куда можно пригласить таких специалистов, как психолог или психотерапевт, для более глубокой проработки тематики.

В качестве тренинга можно предложить консультацию-практикум «Не бойся, я с тобой, или кое-что о детских страхах» для родителей детей 3—7 лет.

**Цель**: повысить психологическую компетенцию родителей по вопросам профилактики детских страхов в дошкольном возрасте.

**Задачи:**

— знакомить родителей с возрастными особенностями проявления страхов, их причинами, последствиями;

— отработать на практике приемы снятия страхов;

— стимулировать желание и интерес к сотрудничеству с психологом;

— оптимизировать детско-родительские отношения.

Дошкольный возраст характеризуется сильнейшей зависимостью от взрослого, и прохождение этого этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка со взрослыми. Увеличение числа неврозов у родителей сказывается на увеличении числа страхов у детей, порождая своеобразный замкнутый круг, разорвать который можно только одновременным оказанием эффективной и доступной психологической помощи всем его участникам.