

## «Не бойся, я с тобой, или кое-что о детских страхах»



Чего боятся дети? Самого разного. У одних детей страх возникает только по ночам, у других - независимо от времени суток. Бывает страх, связанный с реальными событиями, бывает словно бы возникший из ничего. Правильнее говорить не о «страхе», а о «страхах» - настолько это явление неодинаковое по силе, причинам, содержанию. Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье дошкольника.

В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Каждому возрастному отрезку свойственны свои страхи.

До двух лет ребенок боится в основном незнакомых предметов, людей, животных. Главные вопросы в это время "что это?" и "кто это?". Так малыш узнает не только, кто есть кто и что есть что, но и опасны или безопасны эти "кто" и "что".

С двух до трех лет ребенок задает вопросы "где?", "куда?", "откуда?", "когда?". Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т. д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью). От трех до четырех лет с вопросом "почему?" приходит страх последствий поступков, а с ним и страх наказания. Малыш более всего боится того, о чем ничего не знает.

К пяти годам ребенок выходит на вопрос "что будет?" и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы "а я не умру?", "а ты, мама, не умрешь?" Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием.

Перечисленные страхи носят временный, преходящий возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психологического развития.

**Вас должно больше взволновать, если ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему несвойственны.**

Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх - естественные реакции при познании окружающего мира, поскольку жизненный опыт отсутствует, а инстинкт самосохранения явно выражен. Это и есть условие для формирования страха. Внешние обстоятельства жизни (отношения в семье, режим дня, приемы воспитания) во многом и определяют, воплотится это условие в страх или найдет свое нормальное отражение в умении реально оценивать степень опасности различных жизненных ситуаций. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети с развитым воображением.

## **Игра**

Для ребенка игра и есть сама жизнь, способ выражения чувств, познания мира. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, изображая казаков-разбойников и строгую маму для куклы, дети самостоятельно изживают страхи.

В норме большинство детей сами активно ищут и даже придумывают опасности: прыгают с обрыва, дерутся со сверстниками. Это не просто поиск острых ощущений, в критической ситуации ребенок учится владеть собой, тестирует себя: не испугаюсь, справляюсь. В раннем возрасте изживанию страхов способствуют известные всем жмурки, прятки, пятнашки. В прятки можно играть с 2 лет - это помогает ослабить, а иногда устранить страх темноты, замкнутого пространства, одиночества.

В пятнашки и жмурки лучше играть с 3 лет - пятнашки снижают страх нападения и наказания, вырабатывает способность к защите, быстрому принятию решений; жмурки также устраняют страх замкнутого пространства.

Родителям чрезмерно чувствительных и нервных детей нужно как можно больше играть с ними в подвижные, эмоционально насыщенные игры (мяч, снежки, сражения на подушках, саблях), сюжетно-ролевые игры (больница, разведчики и т. д.). Чтобы ребенок не боялся сказочных персонажей, полезно предложить ему выступить в роли волка, Бабы-яги, Кощея в игре-драматизации.

*Игра "Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь" (О.В. Хухлаева)*

*Инструкция. Участники идут по кругу, проговаривая "Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь". Когда водящий называет какого-либо страшного персонажа, им нужно превратиться в него и "замереть". Ведущий выбирает самого страшного, который становится ведущим и продолжает игру.*

## **Изотерапия**

Если вы будете использовать этот способ в работе с ребенком, то инструкция может звучать так:

- нарисуй свой страх;
- нарисуй, чего ты боишься;

- нарисуй, что тебе снится страшное.

Рисование само по себе снижает остроту детских переживаний. Оно подразумевает встречу со своим страхом, но в успокаивающей обстановке, когда рядом мама, папа - воплощение силы и безопасности. По окончании рисования предложите ребенку: "Давай превратим его в нестрашное" или "Нарисуй, что ты уже не боишься". Чтобы страх стал нестрашным, нужно проявить к нему в рисунке, а потом и в жизни, жалость - пожалеть его, посмеяться над ним, сменить образ (Волшебница Темнота, Тетушка Темнота, бабушка-яга, девочка маленькая и непослушная, которая подросла), проявить активную, противостоящую страху позицию (изобразить себя с мечом в руке, большого роста и т. д.).

### **Советы педагогам: что делать, если ребенок боится:**

1. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.
2. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
3. Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.
4. Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

## Норма страхов для дошкольников

Страх	Возраст, лет									
	мальчики					девочки				
	3	4	5	6	7 (дошк.)	3	4	5	6	7 (дошк.)
Остаться дома в одиночестве				V	V				V	V
Нападения				V	V				V	V
Заболеть, заразиться			V					V		
Умереть				V	V				V	V
Смерти родителей										
Чужих людей	V			V		V			V	V
Потеряться	V	V				V	V			
Мамы и папы			V					V	V	
Наказания				V						
Бабы-яги, Кощея Бессмертного, Бармалея и т. д.	V	V	V			V	V			
Страшных снов		V		V			V	V		V
Темноты	V	V		V		V	V			V
Животных		V		V				V		
Транспорта			V					V		
Стихийных бедствий	V				V			V		V
Высоты			V		V				V	V
Глубины					V				V	V
Маленьких тесных помещений					V	V		V		
Воды		V					V	V		
Огня	V					V	V			V
Пожара		V			V		V			
Войны									V	
Больших помещений, улиц								V		
Врачей	V			V		V			V	
Уколов	V		V			V			V	V
Боли					V			V	V	
Резких, громких звуков	V	V				V	V			