**Детские страхи и способы их коррекции**

**у детей дошкольного возраста**

Причины детских страхов: травмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь, просмотр сцен жестокости в компьютерных играх или в жизни. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, громкого звука, падения и т.д. Если подобные ситуации нередки, ребенок может стать тревожным, боязливым. Чтобы преодолеть подобную ситуацию, попробуйте использовать следующие игровые приемы. Выбирайте те, которые подходят вам и вашему ребенку, проигрывайте их многократно, если потребуется.

**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 или слепить из пластилина этот предмет.

**3. Придумываем и рисуем друга**

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай теперь нарисуем его».

**4. Где живет страх?**

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко». Сложить коробки одна в другую, каждую тщательно упаковать всеми возможными способами (клей, мешок, скотч и т.д.), и унести из дома подальше, а лучше увезти на машине.

**5. 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.

**6. Выкидываем страх.**

Из пластилина (бумаги, фольги, и т.д.) дети катают плотный шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

**7. Если бы я был большой.**

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

**8. Отпускаем страх.**

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

**9. 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!

**10. Угощу свой страх.**

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх трусишка, все знают об этом,

Угощу его конфетой!

Дам ему побольше плюшек,

Пастилу, халву, ватрушек,

Печенья, шоколада, варенья, мармелада,

Лимонада и кефира, и какао, и зефира.

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. Можно надувать воздушный шарик, внутри которого насыпано конфетти, а в конце лопнуть его.

**11. 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.

**12. Затопчем страх.**

На полу расстелите листы ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчиковые краски. Предложите ребенку наступать в краску и пройтись по ватману со словами; «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

**13. Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение-кричалку:**

Я хлопаю (хлопать в ладоши),

Топаю (топать ногами),

Громко рычу (произносить «р-р-р»),

Страх прогонять я хочу! (махать руками)

**14. 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».

**15. 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.

**16. Волшебная палочка.**

К карандашу или палочке прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Можно использовать готовую палочку-светяшку, украсив ее по своему усмотрению. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». В это время 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».

**17. 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.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.