Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад 22 комбинированного вида»

«Боремся со страхами при помощи игры»

(Консультация для воспитателей)

 Подготовила:

 воспитатель высшей

 квал.категории

 Дюжина С.В.

 Саранск 2021

 Страх – одна из первых эмоций, которую испытывает младенец. Вполне вероятно, что даже самая первая считают многие врачи и психологи. Родителям необходимо знать что страхи, как и другие психические проявления, могут отражать достижение ребенком определенного уровня развития. Так, например, если ребенок в семь месяцев опасается оставаться без мамы, а в восемь месяцев боится незнакомых людей, то не бороться с этим надо, а радоваться, потому что это свидетельствует о его эмоциональной привязанности к матери и способности отличать ее от чужих людей. Так что родителям, напротив, стоит беспокоиться, если они не наблюдают у своего малыша подобного беспокойства. Однако если такие страхи ребенок не "перерос" и в полтора года, то это может свидетельствовать о нарушениях его отношений с мамой или отклонениях в развитии.

 Если о многих детских проблемах можно сказать, что, скорее всего, ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Что же делать родителям? Как помочь маленькому трусишке? Мой совет – играйте с ним!

Страх темноты.

чтобы обыграть этот, распространенный среди детей младшего дошкольного возраста, страх, подойдут такие игры:

«Бобры»

 Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, который накрыт скатертью, свисающей до полу, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рощицу, т. е. выйдет в соседнюю комнату и вернется не так уж и скоро. Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

«Жмурки»

 Правила ее всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.

Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: "Замри!" - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников. В случае если этот процесс затягивается, то можно помочь ему таким способом: все непойманные игроки начинают одновременно хлопать в ладоши. В следующем кону водящим становится тот, кто был найден раньше всех.

«Зверушки в норке»

 Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройтесь одеялом и приговаривайте примерно следующее: "Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится, мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен". Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку, а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

«Салочки в темноте»

 Запустить ребенка с несколькими приятелями в темную комнату и позволить им поиграть в групповую игру –салочки, (можно также выполнять это упражнение с закрытыми глазами). Тем самым дети буду преодолевать страх вместе, группой. Еще одно преимущество групповых игр состоит в том, что они учат ребенка полагаться на других. Тем самым у него растет уверенность в окружении, и он меньше боится того, что с ним случится что-то плохое.

Страх одиночества.

 Обычно дети уже лет в шесть достаточно спокойно остаются дома одни, хотя бы ненадолго. И уж тем более спокойно играют одни в комнате, давая возможность родным заниматься делом и не требуя их постоянного присутствия рядом. Нервных же детей одиночество часто тяготит и пугает. А о том, чтобы оставить их где-нибудь одних, не может быть и речи. Для борьбы с таким страхом нам помогут следующие игры:

«Сюрпризы»

 Дети обожают сюрпризы. Пользуясь этим, можно постепенно приучать их к одиночеству. Готовьте друг другу сюрпризы. Для этого, естественно, нужно будет на какое-то время уединиться. Старайтесь, чтобы ваш сюрприз действительно обрадовал ребенка, и не скупитесь на выражение восторга, получая подарок от него. Тогда положительные эмоции заслонят страх, а если вы потом в присутствии родных или друзей похвалите малыша не только за золотые руки, но и за терпение и смелость, то не исключено, что на довольно долгое время «Сюрпризы» станут его любимой игрой.

«Поиск клада по карте»

 Рисуем карту, согласно которой клад располагается в самой дальней комнате. Хорошо, если предварительно ребенку (детям) понадобится выполнить еще несколько заданий, не связанных с его страхом.

«Прятки»

 Игра известная всем с детства так же прекрасно помогает в борьбе ребенка с его страхом одиночества.

Страх чудовищ, монстров.

 Многие дети придумывают себе монстров и чудовищ, которых потом боятся. Часто эти монстры приходят в детскую психику из мультиков и фильмов, которые смотрят родители при ребенке,из компьютерных игр. Наиболее известный метод борьбы с такими страхами — это нарисовать свой страх, но игры так же могут здесь помочь:

«Превращение сказочного злодея»

 Можно играть вдвоем, а можно пригласить еще нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребенка, а потом изобразить это в в маленьких театральных сценках. У детей 7–8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Обращайте внимание на занимательность сюжета и хотя бы на некоторую мотивированность превращения. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котенка, веник или метлу (ассоциация с помелом, в старый халат или рваные шлепанцы (колдуньи ведь часто изображаются в книгах и мультфильмах неопрятными, грязными старушенциями). Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.

«Рыцарь»

 Предложите вариант игры таким образом, чтобы в игровой ситуации ребенок смог идентифицировать себя с бесстрашным и смелым героем, защищающим и поддерживающим более слабых или трусливых. Если ребенок боится каких-то сказочных героев (например, лешего, Бабу Ягу, дайте ему возможность побыть этими персонажами в игре, и они уже не будут казаться ему такими пугающими.