

МБДОУ «Детский сад «Ромашка»

Консультация
«У страха глаза велики»

Подготовила: педагог - психолог
Алексеева Марина Владимировна

Во всем мире многие дети испытывают страх. Эти страхи обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Особого внимания требуют те из них, что сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребенком. Чаще всего они являются следствием его эмоционального неблагополучия.

Нет в мире ребенка, который бы не испытывал страха. Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Особого внимания требуют те из них, что сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребенком.

Чаще всего они являются следствием его эмоционального неблагополучия. Причины этого в первую очередь следует искать в семье: непоследовательном воспитании, отрицательном или слишком требовательном отношении к ребенку, конфликтах между родителями и пр.

Страх, возникающий из-за серьезного эмоционального неблагополучия, может иметь затяжное, трудно преодолимое течение, полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на формирование характера ребенка, его отношения с окружающими и приспособление к внешнему миру, формируя враждебность к нему.

Однако известно, что страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до 10 лет. Главное — вовремя заметить появление нового

страха и помочь ребенку справиться с ним, а кроме того — организовать работу, направленную на профилактику нарушений психического здоровья и коррекцию уже имеющихся.

3-6 лет, имеющими такие виды эмоционально-волевых нарушений, как тревожность и страхи; и направлена на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития воспитанников, оказание им специальной психологической помощи.

Идея программы — предупредить возможность проявления страхов и тревожности у детей устранить уже имеющиеся нарушения, вызванные семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, неумением оказывать эмоциональную поддержку ребенку или же просто родительской невнимательностью.

Цели программы: обучение детей самостоятельному творческому выходу из ситуаций, спровоцировавших тревожность и страх; направление воображения воспитанников в менее болезненное русло.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;

- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений в системе родитель — ребенок.

Задачи программы: создать положительное эмоциональное состояние; дать почувствовать себя самостоятельным и уверенным человеком; научить устранять плохие мысли, определяя причины страхов; научить способам устранения тревожности, страхов; разблокировать подавленные эмоции путем творческого поиска.

Программа включает **16 игровых сеансов** продолжительностью **25–30 мин**, разделенных на три блока:

1. «Настроение и я» — направлен на то, чтобы помочь ребенку осознать свои характерные особенности настроения, понять, что он уникален, как каждый человек (игровые сеансы 1–4).

2. «Уверенность и страх» — направлен на обучение детей способам преодоления страхов (игровые сеансы 5–12).

3. «Символ победы» — направлен на понимание положительных эмоций без страха, закрепление материала (игровые сеансы 13–16).

Кроме этих блоков программа предусматривает диагностический и контрольный этапы,

позволяющие уточнить нарушения эмоционально-личностной сферы ребенка, отследить

и сравнить результаты до и после реализации программы. Используются следующие методики:

тест «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова) — для выявления и уточнения преобладающих видов страхов;

тест «Кактус» (М. А. Панфилова) — для выявления эмоциональных состояний ребенка;

тест «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) — для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций;

эмоционально-личностный тест «Сказка» (Л. Дюсс) — для выяснение скрытого беспокойства, неуверенности и страхов путем возникновения спонтанно эмоциональных явлений, которые обычно не проявляются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем через сказки;

тест А. И. Захарова для родителей — для оценки уровня тревожности ребенка.

Игровые сеансы проводятся **два раза в неделю** с группой до **15 человек** (большее количество детей в группе нежелательно, т. к. некоторые из них могут оказаться в роли зрителей). При реализации программы **важно учитывать следующие условия:**

принятие ребенка таким, какой он есть;

не торопить и не замедлять игровой процесс;

учитывать принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;

начало и конец игровых сеансов должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребенка ощущение целостности и завершенности сеанса;

игра не комментируется взрослым;

в любой игре ребенку предлагается возможность импровизации.

Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы в группе было не более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка. Дети раздражительные, со страхами, тиками, истерическими реакциями, заиканием, истощаемостью и т. п. могут заниматься вместе. Однако детей с нормальным интеллектом и детей, страдающих задержкой психического развития, надо распределить по разным группам, т. к. вторые должны заниматься вдвое дольше.

В группу можно приглашать одного-двух детей, не нуждающихся в коррекции страхов, но которые могут положительно влиять на группу (артистичные дети, активные). Хорошо известно, что не только у детей, но даже и у взрослых наблюдение за внешними проявлениями эмоций (смех, слезы, зевота от скуки) других людей вызывает соответствующие подражательные реакции и сопереживание, поэтому артистичные дети желанны на игровых сеансах, т. к. с их помощью легче заразить других детей нужной эмоцией.

После прохождения программы ребенок:

- 1) достигает оптимального уровня самооценки;
- 2) имеет возможность самоактуализации и саморазвития;
- 3) проявляет уверенность;
- 4) знает, что такое страх и как с ним справиться;
- 5) чаще выражает положительные эмоции;
- 6) социально адаптируется в коллективе, обществе.

Конспекты игровых сеансов по программе «У страха глаза велики»

Примечание. Во время сеанса желательно, чтобы дети сидели в кругу. Круг — это прежде всего возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. Количество упражнений на игровом сеансе можно менять в зависимости от состояния работы.

ИГРОВОЙ СЕАНС 1. «ЭТО Я!»

Цели: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочение детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы: большой лист бумаги, карандаши, краски.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

- 1. Ритуал приветствия «Здравствуй...».** Дети вместе с педагогом-психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга: «Доброе утро, Саша (Оля, Дима... и т. д.)», прохлопав приветствие в ладоши.
- 2. Упражнение «Какой я?».** Работа в кругу. Каждому участнику предлагается по очереди рассказать о себе: какой он, что любит, что не любит и т. п.
- 3. Упражнение «Качели».** Работа в парах. Один из участников становится в позу, похожую на эмбриона, другой его раскачивает. Затем они меняются ролями.
- 4. Упражнение «Встаньте те, у кого...».** Педагог-психолог называет какое-либо качество человека — встают те дети, у кого есть это качество.
- 5. Упражнение «Художники».** Задача участников — нарисовать совместный рисунок по теме «Мы».
- 6. Этюд «Росточек под солнцем».** Детям предлагается превратиться в маленькие росточки — свернуться в клубочек, обхватив колени руками. Далее этюд выполняется под словесную инструкцию педагога-психолога («Все чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти, тянуться к солнышку...» и т. п.). Этюд проигрывается под музыкальное сопровождение.
- 7. Ритуал прощания «Хоровод».** Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга, улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.

ИГРОВОЙ СЕАНС 2. «Я И ИМЯ»

Цели: раскрытие своего «Я», формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплоченности.

Материалы: краски, альбомы для рисования.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

- 1. Ритуал приветствия «Не говори».** Задача участников — используя выразительные движения или тактильный контакт (рукопожатие, ласковое прикосновение, поглаживание), поприветствовать друг друга, передав чувство радости от встречи.
- 2. Упражнение «Узнай по голосу».** Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга. Его задача — узнать детей по голосу.
- 3. Игра «Имя».** Каждому участнику предлагается ответить на вопросы:

Тебе нравится твое имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах педагог-психолог называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает понравившийся вариант.

4. Игра «Цепочка». В зале беспорядочно расставляются стулья. Дети выстраиваются змейкой друг за другом. Первый участник в колонне, закручивая цепочку, должен провести остальных между стульями. Задача последнего — запомнить путь и провести участников по нему обратно.

5. Рисование самого себя. Детям предлагается нарисовать себя в трех зеркалах:

в зеленом — такими, какими они представляются себе;

в голубом — какими они хотят быть;

в красном — какими их видят друзья.

6. Упражнение «Доверяющее падение». Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встает и падает спиной на сцепленные руки.

7. Этюд «Котенок спит». Педагог-психолог предлагает детям лечь и произносит следующий текст: «Котенок удобно ложится на ковре и засыпает. У него поднимается и опускается животик: вдох, выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играл с другими котятками. Хороший котенок и другие котята тоже хорошие. Котенок отдохнул, потянулся (на счет 1, 2, 3), выгнул спину и встал».

8. Ритуал прощания «Хоровод». Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга, улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.

ИГРОВОЙ СЕАНС 3. «НАСТРОЕНИЕ»

Цели: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Материалы: краски, альбомные листы, нарисованные «пружинки» на отдельных листах.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствия «Простучи». Дети встают в круг, простукивают в ладоши слово «здравствуйте», выражая радость от встречи.

2. Упражнение «Неваляшка». Работа в группах по три человека. Один из участников неваляшка, двое других раскачивают его. Затем меняются ролями.

3. Упражнение «Превращения». Детям предлагается поочередно: нахмуриться, как... (осенняя туча; рассерженный человек); позлиться, как... (злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч); испугаться, как... (заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда); улыбнуться, как... (кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса).

4. Рисование на тему «Мое настроение». Детям предлагается изобразить свое настроение. После выполнения рисунков они рассказывают, какое настроение изобразили.

5. Упражнение «Закончи предложение». Задача участников — закончить предложения: «Взрослые обычно боятся...», «Дети обычно боятся...», «Мамы обычно боятся...», «Папы обычно боятся...».

6. Этюд «Пружинки». Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

7. Ритуал прощания «Хоровод». Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга, улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.

ИГРОВОЙ СЕАНС 4. «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цели: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.

Материал: краски, ватман, песочница, мел.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствия «Прошепчи». Дети ходят по кругу и шепчут на ухо друг другу слова приветствия, называя по имени того, кого приветствуют.

2. Упражнение «Злые и добрые кошки». На полу рисуется (раскладывается) ручеек.

Участники встают по обе его стороны. Они — злые кошки. Задача — дразнить друг друга, злиться. Затем по команде «кошки» встают в центр ручейка и становятся добрыми: ласкают друг друга, говорят ласковые слова. По окончании следует проанализировать с детьми возникшие у них чувства.

3. Игра «На что похоже мое настроение?». Дети по кругу, используя сравнения,

рассказывают, на что похоже настроение. Начинает педагог-психолог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Ласковый пальчик». Работа в парах. Участники по очереди рисуют пальчиком на спине друг у друга различные предметы. Тот, на чьей спине рисуют, должен угадать, что нарисовано. По окончании необходимо проанализировать с детьми возникшие чувства и ощущения.

5. Упражнение «Угадай, что спрятано в мешке?». Работа в парах. Один прячет что-то в мешке другой пытается угадать, что спрятано.

6. Рисование на тему «Автопортрет». Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они уйдут с игрового сеанса.

7. Этюд «Отдых». Дети лежат на ковре (или сидят за столами), звучит музыка, педагог- психолог читает текст:

А теперь все отдыхаем,
Отдыхаем и мечтаем
О волшебных берегах,
О невиданных краях.

8. Ритуал прощания «Хоровод». Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.

ИГРОВОЙ СЕАНС 5. «НАШИ СТРАХИ»

Цели: стимулирование аффективной сферы ребенка, повышение психического тонуса.

Материалы: краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствия «Пропой имя и поприветствуй». Задача — пропеть свое имя и слово «здравствуйте».

2. Упражнение «Петушьи бои». Работа в парах. Стоя на одной ноге, дети дерутся подушками. Задача — сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол.

3. Упражнение «Расскажи свой страх». Педагог-психолог начинает упражнение с рассказа о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх — нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем детям предлагается рассказать о том, чего боялись они, когда были маленькими.

4. Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким». Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки». Детям поочередно демонстрируются рисунки, выполненные на предыдущем этапе. Задача — предположить, чего боялся автор рисунка, и вместе придумать, как ему помочь.

6. Этюд «Снежинки». Инструкция педагога-психолога: «Представьте, что вы снежинки. Вы медленно летаете в воздухе... кружитесь... а теперь садитесь на пол... Спина и плечи расслаблены, голова наклоняется вперед, все тело как бы обмякло. Дыхание постепенно становится тихим и плавным...».

7. Ритуал прощания «Горячие ладошки». Стоя, друг за другом, каждый участник касается ладошками спины впереди стоящего. Педагог-психолог предлагает закрыть глаза и ощутить тепло товарищей, почувствовать надежность, исходящую от каждого из присутствующих. Затем дети поворачиваются лицом друг к другу, описывают свои чувства и говорят «до свидания».

ИГРОВОЙ СЕАНС 6. «МАСКИ СТРАХА»

Цели: снижение скованности, боязливости, напряжения, формирование чувства единства.

Материалы: куклы Тим и Дин, канат, цветная бумага, ножницы, карандаши.

Музыкальное сопровождение: релаксационная музыка.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствия «Комплименты». Педагог-психолог объясняет, как можно с помощью слов показать другому, что он хороший. Далее участникам предлагается поприветствовать друг друга, сказав комплимент.

2. Игра «Закончи предложение». Педагог-психолог знакомит детей с куклами Тим и Дин и предлагает всем вместе поиграть — по очереди закончить предложения: «Я хочу...», «Я боюсь...», «Я смогу...».

3. Игра «Маски страха». Детям предлагается сделать маску страха и затем по очереди попугать друг друга. Игру необходимо проводить на большом эмоциональном подъеме, не скупясь на шутки, смех, чтобы заглушить чувство страха, которое может возникнуть вначале. В ходе игры нельзя давать детям перевозбуждаться, проявлять агрессивность.

4. Игра «Наш дом». Дети садятся в круг, очерченный канатом. Педагог-психолог: «Закройте глаза и представьте, что это дом, где всем есть место и ничего не страшно... Сядьте ближе друг к другу... ощутите тепло своего соседа... Сейчас я буду касаться каждого из вас. До кого я дотронусь, тот может открыть глаза и выйти».

из круга. Если кто-то почувствует, что его сосед ушел, он также может покинуть круг».

5. Релаксация «Березка».

Материал для упражнения

Наконец, после долгой холодной зимы наступила теплая весна. Белоствольные березки расправили свои нежные листочки, потянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них долгожданное тепло. Улыбнулись березки солнышку. Вдруг прилетел ветерок и предложил березкам поиграть. Удивились березки, но согласились. Закачали своими тонкими веточками — сначала совсем тихо, потом все сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик поздоровался со своим соседом. Но шалун-ветер принес с собой тучку, которая закрыла солнышко. Огорчились березки. Обняли себя веточками, чтобы согреться. А тут еще дождь закапал, вымокли березки до последней нитки. Повисли ветви, как плети. Испугался ветер, что березки могут заболеть. Разогнал тучи. Выглянуло солнышко, и березки радостно вздохнули.

6. Ритуал прощания «Хоровод». Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга, улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.

ИГРОВОЙ СЕАНС 7. «КАКОГО ЦВЕТА СТРАХ»

Цели: формирование умения предупреждать причины страха, формирование уверенности.

Материалы: текст стихотворения «Страшный зверь» В. Семерина, карандаши, краски, свеча.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствия «Комплименты». Работа в парах. Задача — сказать своему партнеру много хорошего, начиная со слов: «Мне нравится в тебе...». Затем дети меняются партнерами, игра продолжается.

2. Игра «Страшный зверь». Предварительно среди участников распределяются роли кошки, глупого и храброго мальчиков. Педагог-психолог читает стихотворение «Страшный зверь» В. Семерина. Дети, получившие роли, действуют согласно тексту.

Прямо в комнатную дверь проникает страшный зверь!

У него торчат клыки и усы топорщатся,

У него горят зрачки — испугаться хочется!

Хищный глаз косится, шерсть на нем лоснится...

Может, это львица? Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул: «Рысь!»

Храбрый мальчик крикнул: «Брысь!»

3. Упражнение «Нарисуем страх». Тим и Дин просят совета, как избавиться от страха к животным. Детям предлагается подумать и представить, каким может быть этот страх, и нарисовать его. По окончании все рисунки складываются вместе, педагог-психолог предлагает порвать их, избавившись таким образом от страха.

4. Игра «Клубочек». Педагог-психолог предлагает участникам взяться за руки, чтобы получилась ниточка, закрепленная на катушке. Катушка — один из детей. Слова педагога-психолога при этом: «Я возьму за руки последнего из вас и буду водить всех вокруг (имя ребенка-катушки), пока вся ниточка не намотается на катушку. Теперь почувствуйте, какой из вас получится крепкий, дружный клубочек. Давайте немножко поживем в нем. Руки не отпускайте. Я снова беру за руку стоящего последним, и мы начинаем разматываться».

5. Этюд «Морщинки». Педагог-психолог предлагает детям несколько раз вдохнуть и выдохнуть, хвалит их и предлагает улыбнуться соседу справа, слева, затем наморщить лоб — удивиться, нахмурить брови — рассердиться, наморщить нос и представить, что-то не нравится, расслабить мышцы лица, поднять и опустить плечи.

6. Ритуал прощания «Свеча». Педагог-психолог зажигает свечу. Дети передают ее друг другу, при этом делятся впечатлениями и говорят «до свидания».

ИГРОВОЙ СЕАНС 8. «ИМЯ ДЛЯ ЧУДОВИЩА»

Цели: знакомство с действенными способами устранения страхов, уточнение причин страхов.

Материалы: «волшебные» плащ и шляпа, текст стихотворения «Храбрец» А. Сидорова, пластилин, платок или шарф.

Ход игрового сеанса

1. Ритуал приветствие «Не отпускай руку». Дети ходят по группе и здороваются друг с другом за руку. При этом должно соблюдаться следующее правило: здороваясь с кем-то, ребенок может освободить руку только тогда, когда другой рукой начнет здороваться с другим ребенком. Дети должны быть все время в контакте друг с другом.

2. Игра «Самый могучий волшебник». Для игры понадобится «волшебный» антураж «колдовской» плащ или же не менее волшебная шляпа, которые будут выступать в качестве укрытия от страхов. Педагог-психолог предлагает детям назвать страхи, после чего, используя «волшебство», убирает страхи.

3. Беседа «Один дома». Педагог-психолог читает стихотворение «Храбрец» А. Сидорова:

Ничего я не боюсь: пусть шипит сердито гусь,
Бородой козел трясет, град по крыше звонко бьет,
Барабанит дождь в окно, а на улице темно.
Не боюсь я грома... если мама дома.

Детям предлагается слепить или нарисовать то, чего можно бояться одному дома. Рассказать об этом и предложить способ избавления от страха с использованием волшебных предметов.

4. Игра «Жмурки». Педагог-психолог предлагает сыграть в игру в слабо освещенном помещении. Тем самым детей необходимо подвести к тому, что им бояться нечего, они защищены волшебством.

5. Этюд «Тропинка». Дети ложатся на коврики. Педагог-психолог зачитывает следующий текст: «Вы на полянке. Впереди тропинка. Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют, шелестят листья. Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... Вторая... Третья... Снова спокойно идем по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Спокойно идем по тропинке... Тропинка прошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... Два... Три... Четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно идем! Ух! Наконец перешли... Идем спокойно по тропинке... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево. Да какое огромное! Ветки во все стороны! Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

6. Ритуал прощания «Хоровод». Детям предлагается взяться за руки, посмотреть друг на друга улыбнуться, а затем поделиться своими впечатлениями и чувствами.