

# Дети и страх

## Игры и упражнения на коррекцию фобий

Страх — это отрицательная, неприятная эмоция, создающая эмоциональное напряжение. Страх, по мнению З. Фрейда, рождается вместе с появлением человека на свет, по мере его роста и развития приобретает различные формы. Страх может развиваться у человека в любом возрасте и по любому поводу. У детей уже с первого года жизни часто возникают ночные страхи, а на втором году жизни наиболее часто проявляется страх остаться одному. Также дети очень боятся неожиданных звуков. У часто болеющих детей — страх боли, медицинских процедур, а заодно и людей в белых халатах.

Каждый ребенок чего-то боится. В 3—5 лет детям характерен страх темноты, в 5—7 лет ведущим становится страх смерти. Страхи могут развиваться вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями и школой. Страх перед школой может возникнуть из-за боязни получить плохую отметку и того, что учитель отругает перед всем классом, из-за невыученных уроков и т. д.

В дошкольном и младшем школьном возрасте более обеспокоены мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки преимущественно волнуются по поводу взаимоотношений с окружающими, а мальчиков беспокоят насилие и наказание. Девочки очень боятся, что о них плохо подумают родители или педагоги, мальчики боятся того, что их могут физически наказать родители или побить сверстники.

Много страхов и у подростков, хотя они и пытаются это скрывать. Иногда это даже страх, который возникает перед выходом из дома.

Существует также термин “школьная фобия” — страх детей перед посещением школы. Многие родители и сами боятся школы и непроизвольно внушают или передают свой страх детям.

Беспокойство ребенка во многом зависит от настроения окружающих его взрослых. Очевиден факт: повышенная нервозность педагога или родителя передается ребенку. Страх могут вызвать действия учителя, ориентированного на строго авторитарный стиль общения с учащимися. В классах с доброжелательным отношением учителей к детям учащиеся эмоционально более устойчивы и менее подвержены страхам. Равно как и в семьях: спокойные родители — спокойные дети.

Не спокойны дети в семьях с авторитарным стилем воспитания. Тут многие дети страдают внушенными страхами, когда родители не только излишне настойчивы, но и подчеркнуто эмоционально указывают ребенку, чего нельзя делать. Также немаловажный фактор для возникновения страхов у детей имеет возраст родителей: у молодых родителей дети более спокойны. У тех, кому за 35, дети более тревожные, неуверенные в себе и боязливые.

Вероятность появления различного рода страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, ведь, как известно, свойства высшей нервной деятельности передаются по наследству. Мать чаще всего передает детям беспокойство, тревожность, отец — мнительность, сомнения в правильности своих действий, что впоследствии также порождает страхи и опасения.

Ребенок может испытывать как тревогу, так и страх. Страх — эмоционально выраженная отражением в сознании человека угроза для его жизни и благополучия, а тревога — это эмоционально выделенное ощущение предстоящей угрозы. Очень важное отличие: тревога — не всегда отрицательно воспринимаемое чувство. Страх — выражение тревоги в конкретной форме. Многие страхи детей проходят с возрастом, но если страхи надолго “задерживаются” или ребенок боится всего, то тогда можно говорить о проявлении настоятельной тревожности в характере ребенка, что требует вмешательства детского психолога.

### Игры и упражнения, избавляющие детей от страхов

**1. Игры с песком и водой, лепка из пластилина и глины, рисование на бумаге гуашью или акварелью с помощью пальцев рук.** Такие игры хорошо успокаивают и расслабляют, снимают тревогу, развивают мелкую моторику и фантазию ребенка.

#### 2. Игра “Пятнашки”

##### Правила игры:

1. Играющих не менее 3 человек, продолжительность — 10—15 мин.
2. Заранее ограничивается игровая площадка (игровая комната, класс, школьная рекреация), на которой в беспорядке расставлены стулья, столик (т. е. преграды) так, чтобы между ними были небольшие проходы.

3. Нельзя "пятнать" через стулья — они "колонны", которые нельзя задевать ни пятнающему, ни игрокам.

4. "Запятнать" — хлопнуть игрока по руке, по плечу. Усложнить задачу — хлопать только по спине, но не причиняя боль.

5. Игрокам можно отворачиваться, увертываться, но кто случайно заденет стулья, стол или выбежит за пределы игровой площадки — сам становится водящим, начинает "пятнать".

6. Чтобы игра не надоедала детям, ее можно модифицировать, например:

- "запятнать" — снять кепку или платок с головы;
- всем нужно во время игры пролезть 2 раза между стульями.

Суть игры — в ее непредсказуемости, неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказывается лицом к лицу с игроками. Играющие должны мгновенно принять решение, сориентироваться, повернуться, убежать, не дать себя "запятнать". Особое значение в игре придается репликам и угрозам "Все равно догоню!", "Вот кого я сейчас запятнаю!", "Лови его!" и т. д. Они создают определенный эмоциональный накал, воспринимаются не буквально, а как один из юмористических компонентов игры.

### 3. Игра "Жмурки"

#### Правила игры:

1. Играющих не менее 3 человек, продолжительность — 20—30 мин.

2. Игрокам нужно стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы водящий не обнаружил, т. е. следует проявлять определенную выдержку, терпение, в противоположность двигательному возбуждению.

3. Можно наклоняться, присаживаться и даже ложиться на пол, когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры. Но сдвигаться с места нельзя.

4. Водящему плотно завязывают глаза, чтобы он ничего не видел: имитируется замкнутое пространство, которого и боятся дети. Водящего три раза поворачивают вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве.

5. Играющие могут зазывать водящего хлопками, щелчками пальцев, но говорить и ходить нельзя.

6. После обнаружения участника игры, его надо на ощупь опознать и назвать имя.

7. Выигрывает тот, кто быстрее всех найдет участников игры.

**4. Игры для мальчиков, символизирующие опасность.** Такие игры помогают существенно уменьшить страх боли, уколов, неожиданного воздействия чего-либо, а также помогают ослабить напряженность в отношениях между взрослыми и детьми:

- **"Поединок"** — фехтование на игрушечных саблях;
- **"Стрельба из лука"** — поочередная стрельба из лука стрелами-присосками друг в друга (оборона щитом, руками, уворачиваясь от стрел);
- **"Сражение"** — бросание друг в друга мелкими предметами (бумажными шариками, кеглями) из-за укрытия в виде стульев.

В любом возрасте полезно упражнение **"Быстрые ответы"**. Оно не только снимает торможение и страх, возникающие при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку.

#### Правила:

1. Участники разного возраста — от 5 до 12 лет.

2. Все участники становятся в одну линию. Ведущий-педагог стоит лицом к игрокам и задает поочередно каждому участнику посылы для него вопросы и ждет ответ в течение произносимого им вслух счета: "Раз, два, три". Ограничение времени создает стрессовую ситуацию. После счета "три" ответ признается недействительным.

3. Ответивший делает шаг вперед. Но ведущий-педагог контролирует ситуацию сложности вопросов, чтобы никто сильно не отставал. И главное: выиграть должен каждый ребенок несколько раз. Выиграть — сделать два (3, 4, по договоренности) шага вперед.

#### Примерные вопросы:

- Почему лягушки скачут? (*Потому что ходить не умеют.*)
- Где живут самые маленькие люди? (*В Лилипутии.*)
- Почему птички поют? (*Чтобы было весело и т. д.*)
- Что такое баобаб?
- Почему нельзя ходить по газонам?
- Где живет Дед Мороз летом?
- Зачем читать книги?
- Зачем нужно ходить в школу?
- Почему люди улыбаются друг другу?
- Зачем дарить подарки?
- Почему люди любят природу?
- Из чего делают мороженое?
- Почему яблоки падают на землю, а не летят вверх?
- Кто живет на Луне?
- Почему нельзя гулять под дождем?
- Чей голос самый красивый?
- Кому нельзя смотреться в зеркало? И т. д.

В этой игре всегда можно выявить интеллектуальные и креативные способности детей.

**Е. А. ЗЕМЦОВА,**  
старший преподаватель  
ИПКП БГПУ им. М. Танка.