***Проплеткина Елена Петровна,***

*Педагог- психолог, воспитатель Калининградская обл., г.Черняховск МАДОУ «Детский сад №7»*

www.propletkinalena @ mail.ru

**Использование игротерапии как метода коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста**

Страх как психологический феномен широко изучался в разное время отечественными и зарубежными психологами. Рассмотрением природы страха, причин и возрастных особенностей занимались такие ученые как Б. Д. Карвасарский, А. М. Свядощ, Д. К. Зеленин, В. И. Гарбузов, А. И. Захаров и др.

Страх относят к категории фундаментальных эмоций человека. В психологическом словаре под редакцией А. В. Петровского дается следующее определение: «Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительности или воображаемой опасности» [9].

Особое внимание в психологической науке уделяется изучению феномена страха в детском возрасте. Детские страхи отличаются от взрослых разнообразием видов и причин возникновения, а так же своей эмоциональной окраской. Особенно важное значение они приобретают в контексте формирования личности ребенка. Наличие у ребенка многочисленных страхов часто приводит к формированию невротических личностных тенденций.

Рассматривая проблему детских страхов, остановимся на этапе старшего дошкольного возраста. Актуальность данной проблемы в этом возрасте бесспорна. Старший дошкольник отличается рядом важных особенностей когнитивной и эмоционально – личностной сфер.

Дети в данном возрастном периоде в большой степени подвержены появлению разного рода страхов, поэтому важной задачей специалиста является помощь ребенку в преодолении негативных тенденций. Одним из методов коррекционной работы, широко применяемых с детьми старшего дошкольного возраста, в том числе для коррекции страхов, является игротерапия.

Рассмотрим подробнее специфику данного метода для коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Период дошкольного возраста представляет собой этап от 3 до 7 лет, при этом старший дошкольный возраст определяется границей 5 - 7 лет. Работы А. В. Запорожца, Е. П. Арушановой, Л. А. Венгера, В. С. Мухиной, М. И. Лисиной, С. Г. Якобсон, Е. О. Смирновой и многих других, раскрывают некоторые особенности старшего дошкольного возраста.

В данный возрастной период у ребенка формируется моральное сознание, которое становится регулятором его поведения [8].

Происходит соподчинение мотивов, возникает их иерархия. В результате формируется воля и произвольность старшего дошкольника [3].

Ребенок отличается повышенной потребностью во внимании со стороны родителей, развивается привязанность к ним.

Воображение переходит от репродуктивной формы к творческому. Мышление ребенка характеризуется эгоцентризмом и анимизмом. Анимизм характеризуется тем, что дошкольник проецирует свое «Я» на окружающие вещи, при этом наделяя их сознанием.

Развивается способность к рисованию, музыке. Л. С. Выготский рассматривает рисунок ребенка как своеобразную речь, средство осмысления и выражения своих переживаний и знаний.

Важное значение в этом возрасте приобретает символ. Наиболее часто символы ребенок использует в игре. С их помощью дошкольники выражают в невербальной форме свои эмоции и чувства. Часто при помощи различных символов ребенок выражает имеющиеся у него страхи.

В рамках нашего исследования отметим, что у большого количества детей старшего дошкольного возраста специалисты отмечают наличие каких-либо страхов. Они выделяют такие виды детских страхов как: невротические страхи, навязчивые страхи, бредовые страхи, сверхценные страхи.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний, неуверенности в своих силах, низкой самооценки или существования психологической защиты [4].

Среди навязчивых страхов выделяют такие как: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств) и т.д. Страхи данного вида ребенок может испытывать в связи с определенными предметами или событиями. Они, как правило, связаны с тревогой по поводу последствий взаимодействия ребенка с конкретными обстоятельствами [3].

Причину бредовых страхов, часто, установить очень трудно. Ребенок может бояться какого-либо взрослого, предмета окружающей действительности, животного. Страхи данного вида очень опасны, и могут быть свидетельством психический нарушений у ребенка. Нередко бредовые страхи требуют стационарного лечения.

Сверхценные страхи происходят от наличия некоторых идей. Такие идеи становятся для ребенка настолько важны, что он перестает концентрироваться на чем – либо другом. К сверхценным страхам дошкольника часто относят: боязнь окружающих людей, боязнь публичных выступлений, заикание. К данному виду страхов можно отнести так же страх темноты, страх потеряться, страх перед резкими звуками или движениями [6].

Специалисты отмечают наличие у ребенка, подверженного появлению различных страхов следующих личностных особенностей: скованность, замкнутость, низкую коммуникабельность, недоверчивость, робость [5].

А. И. Захаров отмечает, что наибольшая чувствительность к страхам, как у мальчиков, так и у девочек проявляется в 6 лет. К этому возрасту в основных чертах завершается созревание эмоциональной сферы, развивается воображение и умение ставить себя на место другого человека, что расширяет восприятие страхов и делает их переживание более глубоким [2].

Важным фактором появления и развития детских страхов являются особенности системы взаимоотношений между родителями. Негативное действие оказывают частые ссоры, конфликты в семье.

Причины детских страхов у дошкольников подробно рассмотрел В. И. Гарбузов. Он отмечает три детерминирующих фактора: искаженная система воспитания в семье (запугивание детей мнимыми или реально существующими предметами или явлениями: врач, медведь, «бабайка»); насмешки над боязливостью, которые приводят к появлению чувства стыда, усиливающего общую тревожность и способствующего появлению новых страхов; воздействие на ребенка незнакомых, пугающих факторов [1].

Безусловно, в дошкольном возрасте важными для ребенка становятся значимые взрослые – родители, воспитатель. В связи с этим, одной из главных задач воспитательного процесса является создание взрослыми максимально комфортных для ребенка условий развития, которые минимизировали бы появление и закрепление в сознании ребенка различных страхов.

Эффективным инструментарием в коррекции страхов у старших дошкольников является метод игротерапии. Его актуальность обусловлена тем, что игра является ведущей деятельностью данного возраста. Возможности игротерапии распространяются на различные сферы личности ребенка: познавательная, эмоционально-волевая, коммуникативная.

С. Л. Рубинштейн отмечал, «игра хранит и развивает детское в детях, она их школа жизни и практика развития» [7].

По мнению Д. Б. Эльконина, «в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребёнка в отношении к окружающему миру» [10].

Термин «игровая терапия» впервые был предложен М. Кляйн. Широко использовала и подробно описала данный метод А. Фрейд.

Игротерапия позволяет ребенку более полно самовыразиться, отыграть проблемные ситуации, переживания, в том числе страхи.

По структуре используемого в игротерапии материала данный метод коррекционной работы делится на игротерапию с неструктурированным материалом (вода, песок, глина, пластилин) и игротерапию со структурированным материалом (куклы, машины, предметы домашнего обихода и т.д.).

На наш взгляд, наибольшим коррекционным эффектом при работе с детскими страхами обладает свободная игра с неструктурированным материалом. Именно в таких условиях дошкольник максимально самостоятелен в выражении своих переживаний, эмоций, чувств. Диалогическое общение ребенка и взрослого через принятие, отражение и вербализацию им свободно выражаемых в игре чувств становится основным механизмом коррекционного воздействия в игротерапии.

**Программа занятий:**

**Занятие 1. «Здравствуй друг»**

**Цель:**знакомство детей друг с другом, установление эмоционального контакта, мышечное расслабление.

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка. Упражнение «Что я люблю».
3. Упражнение «Угадайка».
4. Упражнение «Лягушки». На полу располагаются обручи – лужицы, дети как лягушки прыгают в каждый обруч.
5. Упражнение «Художники». Дошкольникам предлагается нарисовать общий рисунок на тему «Следы животных». Обсуждение рисунков.
6. Подведение итог.
7. Ритуал прощания.

**Занятие 2. «Что в имени моем»**

**Цель:**раскрытие потенциальных возможностей ребенка, гармонизация взаимоотношений детей друг с другом, сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных навыков.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Узнай по голосу». Каждый ребенок по очереди встает в центр круга, ему завязывают глаза и он должен по голосу узнать других детей.

3. Игра «Моё имя». Ведущий задает вопросы, на которые дети отвечают по очереди:

* Нравится ли тебе твое имя? Почему?
* Хотелось бы тебе иметь другое имя? Какое? Почему именно его?

Если ребенок затрудняется ответить, ведущий использует ласкательную форму производного его имени, ребенок выбирает понравившуюся. После ведущий рассказывает детям как имена растут вместе с людьми, например Лена станет Еленой, а Вова – Владимиром.

4. Игра «Разведчики». В помещении в произвольном порядке расставляют стулья. Дети выстраиваются змейкой друг за другом, первый в колонне ведет, запутывая маршрут. Последний участник должен полностью повторить маршрут, по очереди выбираются другие игроки в качестве ведущего.

5. Упражнение «Портрет себя». Ведущий предлагает нарисовать себя в трех рамках, с последующим обсуждением рисунков:

* В зелёном - такими какими они представляются себе;
* В голубом – какими они хотят быть;
* В красном – какими их видят друзья.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 3. «Мое настроение»**

**Цель:** осознание своего эмоционального состояния, снижение эмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение свое собственное и других людей.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Возьми и передай».

3. Упражнение «Неваляшка». Дети делятся на группы по три человека. Один выступает в роли «неваляшки», раскачиваясь в разные стороны, затем дети меняются. Взрослый внимательно контролирует процесс.

4. Упражнение «Превращения». Ведущий предлагает детям несколько действий:

* Нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;
* Позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
* Испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

5. Рисование на тему «Моё настроение». Дети рисуют свое настроение, далее следует совместное обсуждение рисунков.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 4. «Яркое солнышко»**

**Цель:** обучение детей умению осознавать свои чувства, снижение эмоционального напряжения, тревожности, мышечная релаксация.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Злые и добрые кошки». На полу сооружают из скакалок ручеек, дети становятся с обеих сторон от него, обе команды изображают злых кошек (дразнят друг друга), далее все становятся в центр ручейка и говорят друг другу ласковые слова. После проводится беседа о возникших в ходе упражнения эмоциях.

3. Игра «На что похоже моё настроение?» Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже их настроение в данный момент.

4. Упражнение «Закончи предложение». Детям предлагается закончить предложения. «Взрослые обычно боятся…; дети обычно боятся…; мамы обычно боятся…; бабушки обычно боятся…»

5. Упражнение «Угадай, что спрятано в песке?». Дети делятся на пары. Один из пары прячет какой – либо предмет, второй участник пытается его найти.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 5. «Наши страхи»**

**Цель:** гармонизация аффективной сферы ребёнка, выявление актуальных страхов детей, их коррекция.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Петушиные бои».

3. Упражнение «Расскажи свой страх». В начале упражнения ведущий рассказывает о любом своем страхе, тем самым показывая, что страх – это нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Далее дети рассказывают о своих страхах.

4. Рисование на тему «Чего я боялся или боюсь». Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение «Чужие рисунки». Нарисованные в предыдущем упражнении «страхи» ведущий по очереди показывает детям, и они все вместе пытаются угадать, что боится тот или иной ребенок, и придумывают как можно преодолеть страх.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 6. «Я больше не боюсь»**

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое отыгрывание страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Смелые ребята». Выбирается ведущий, который будет играть роль злого дракона. Выбранный ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: «бойтесь, меня!» Дети отвечают: «не боимся мы тебя!» Так повторяется несколько раз. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка.

3. Упражнение «Азбука страхов». Детям предлагают на листочках нарисовать страшного героя и дать ему имя. Далее каждый рассказывает о том кого нарисовал. В конце, дети с помощью ведущего страшных героев превращают в смешных, дорисовывая их.

4. Упражнение «Страшная сказка по кругу». Ведущий вместе с детьми сочиняет страшную сказку. Постепенно сказка с помощью ведущего должна стать смешной.

5. Упражнение «На лесной полянке». Детям предлагается представить, что они попали на красивую лесную поляну с различными ее жителями. Звучит музыка, а дети выполняют действия соответственно каждому жителю поляны (бабочке, кузнечику, муравью).

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 7. «Сказочный лес»**

**Цель:** развитие умения отображать в символьной форме свой страх, через рисунок, повышение самооценки ребенка, умения работать в коллективе.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «За что меня любит мама, папа, сестра и т.д.».

3. Упражнение «Прогони бабу – ягу». Дети должны представить, что к ним пробралась злая баба яга и все вместе громкими криками прогоняют ее.

4. Упражнение «Фигуры». Ведущий на доске рисует фигуры неопределенной формы, дети говорят, на какие страшные существа они похожи. Затем дети стирают эти фигуры сами или перечеркивают их.

5. Игра «Тропинка». Дети выстраиваются друг за другом змейкой по воображаемой тропинке. По команде ведущего они преодолевают воображаемые препятствия. «Спокойно идём по тропинке … вокруг кусты, деревья, зелёная травка… вдруг на тропинке появились лужи …одна…вторая…третья. Спокойно идём по тропинке… перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т.д.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 8. «Волшебная шкатулка»**

**Цель:**формирование положительной «я-концепции», выявление положительных черт собственной личности.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Игра «Сказочная шкатулка». Ведущий сообщает детям, что фея сказок принесла свою шкатулку, в которой живут герои разных сказок. Далее он говорит: «вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они тебе нравятся, как они выглядят». Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение «Конкурс боюсек». Дети садятся в круг. Каждый ребенок, у которого в руках мяч, называет громко и уверенно свой страх формулировкой: «Я не боюсь…».

4. Упражнение «Дом ужасов». Детям предлагается нарисовать дом ужасов, после чего рисунки рвутся на мелкие части.

5. Упражнение «Придумай весёлый конец». Ведущий зачитывает детям начало детской страшной сказки, а дети придумывают смешное продолжение и окончание.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 9. «Волшебник»**

**Цель:** снижение эмоционального и мышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Игра «Путаница».

3. Игра «Кораблик». Один из ребят становится матросом, другие изображают корабль в море, где бушует буря. Матрос, находящийся на корабле, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!». Затем матрос он меняется с другим участником.

4. Рисование на тему «Волшебные зеркала». Ведущий предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, а волшебных: в первом- маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем- не боящимся ничего и сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? И т.д.

5. Упражнение «Волшебный сон». Дети ложатся на ковер и расслабляются. Ведущий рассказывает им сон, который им снится.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

**Занятие 10. «Солнышко в руках»**

**Цель:** проигрывание отрицательных эмоций, повышение уверенности в своих силах, повышение значимости в глазах окружающих.

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка. Упражнение «Неоконченные предложения». Дошкольники должны закончить предложения: «я люблю…», «меня любят…», «я не боюсь…», «в меня верят…», «обо мне заботятся…».

3. Игра «баба - яга». По считалке выбирается баба - яга. В центре комнаты ложится обруч, баба - яга берет веточку – помело и становится в круг. Дети бегают вокруг бабы - яги и дразнят ее: «баба - яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!». Баба - яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят веточкой, выбирая нового ведущего.

4. Игра «Комплименты». Дети становятся в круг и берутся за руки, по очереди каждый ребенок говорит своему соседу: «мне нравится в тебе…». Сосед кивает головой и отвечает: «спасибо, мне очень приятно!». Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение «В лучах солнышка». Ведущий рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу ведущего дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

6. Подведение итог.

7. Ритуал прощания.

Проблема страхов очень актуальна для детей дошкольного возраста. Детские страхи в данном возрастном периоде имеют различную детерминацию и довольно разнообразны.Поэтому актуальным вопросом для работников дошкольного образования является деятельность, направленная на коррекцию детских страхов. Как показало наше исследование, огромный терапевтический потенциал имеет метод игротерапии. Данный метод обладает рядом безусловных преимуществ, прост в применении и доступен для детей старшего дошкольного возраста.

**Список использованных источников:**

1. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети. М.: АСТ; СПб: Астрель, 2006. 351 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Питер, 2000. 320 с.
3. Кляйн М. Психоаналитические труды. В 6-ти томах. Том 1. Развитие одного ребенка. Ижевск: ERGO, 2007. 96 с.
4. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2004. 120 с.
6. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М., 2005. 184 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие для вузов.  М.: Питер, 2006. 713 с.
8. Смирнова Е.О. Детская психология: учебник. М.: КНОРУС, 2013. 280 с.
9. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. М.: ООО «Попурри», 2004. 448 с.
10. Эльконин Д.Б. Психология игры. 2-е изд. – М.: Гуманит.изд. центр Владос, 2009. 197 с.

## A study of fears in children of preschool age

**Abstract.** The article is devoted to the study, the analysis of the concept of fear, and especially the needs of their occurrence in children of preschool age. The material is characterised by integrity and practicality. The publication is intended for practicing psihologon, psychologists working in the DOW, educators, teachers, and parents. **Key words:** fear, preschool age, the study of fear, childhood fears, the concept of fear.