



## СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

### МЕТОДИКА РАБОТЫ СО СТРАХАМИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Зубенко Наталья Юрьевна,*  
кандидат педагогических наук, докторант  
кафедры теории и истории педагогики  
Института педагогики и психологии  
образования Московского городского  
педагогического университета

*Сухова Елена Ивановна,*  
доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и истории педагогики  
Института педагогики и психологии  
образования Московского городского  
педагогического университета

*В статье рассмотрена проблема детских страхов у детей дошкольного возраста, определены причины детских страхов, описана методика работы со страхами.*

*Ключевые слова: страхи, тревожность, рисование страхов.*

**Д**етские страхи — весьма распространённое неблагополучие в воспитании ребёнка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребёнок просыпается с плачем и зовёт мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей,

дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от собаки, не остаются одни и т. д. Во всех этих случаях речь идёт о страхах.

### Причины детских страхов (А. И. Захаров)

1. Запугивание ребёнка с целью заставить его делать одно и не делать другого («Придёт дядя и заберёт в мешок»).
2. Сложность межличностных отношений и интенсивность темпа жизни родителей косвенно отражаются на эмоциональном состоянии детей.
3. У ребёнка отсутствует друг и постоянные с ним отношения.
4. Из-за излишней опеки со стороны взрослых отсутствует достаточная самостоятельность в организации свободного времени вне дома.
5. Недостаточная двигательная и игровая активность, отсутствует возможность для совместных игр, имеет место потеря навыков коллективной игры.
6. Постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего отца). Беспокойство и раздражительность матери вызывает у детей реакцию беспокойства.
7. Неразвитость родительских чувств у матери.
8. Излишне требовательное и формальное отношение к ребёнку, игнорирование его эмоциональных потребностей.
9. Конфликтные отношения между родителями.
10. Отсутствие возможности для идентификации с родителем своего пола.

Психолог работает по устранению или смягчению влияния перечисленных выше причин. Кроме этого используется приведённая ниже методика.

### Методика работы со страхами (по А. Н. Елизарову)

*Встреча первая. Диагностика страхов.* Осуществляется в процессе беседы, для которой нужны не менее 20–30 минут и спокойная обстановка. Детям предлагается в качестве психологической разминки поиграть самостоятельно, используя реквизит: домик из больших кубиков, в нём кровать, столик, шкаф; теремок, в котором обитают различные животные; ёлочки,

имитирующие лес, оставленная в нём Бабой-Ягой метла; барабан, танк, пушка, робот; тряпичные куклы, надеваемые на руку; обычные куклы, изображающие людей, животных, сказочные персонажи; предметы медицинского обихода.

Если ребёнок охотно играет с одними игрушками, но не замечает, отказывается включать в игру другие, это говорит о страхе перед персонажами, которые эти игрушки олицетворяют. Скованность, неестественность поведения, напряжённость могут говорить как о страхах, так и неумении играть. Прекращение игры в отсутствие взрослого указывает на страх одиночества.

У дошкольников о страхах спрашивают в процессе игры, как бы между прочим, вставляя вопросы в игровые паузы. При этом психолог находится рядом с играющим, например, сидит на корточках.

Выявленные страхи сообщают родителям, с тем чтобы они организовали дома рисование страхов.

После диагностики следует поиграть с ребёнком и родителем в подвижные игры — бросание мяча, пятнашки, кегли. Таким образом, создаётся жизнерадостная атмосфера, противостоящая отрицательным эмоциям, связанным со страхами.

В конце игры необходимо похвалить ребёнка, пожать ему руку и предложить дома нарисовать страхи, сказав: «Нарисуй то, что ты боишься, каждый страх на отдельном листе». У дошкольников список страхов находится у родителей.

*Домашнее задание: рисование страхов:* Страхи рисуются карандашами, фломастерами, красками. Дошкольникам больше подходят краски, поскольку позволяют делать широкие мазки.

Ребёнку можно пояснить, как изобразить отдельные страхи, если он об этом попросит. Например, страх одиночества — рисует себя и одновременно всё, чего он боится, оставаясь один.

Взрослым следует в период рисования страхов играть с детьми в подвижные, эмоционально насыщенные игры.

*Встреча вторая: Обсуждение нарисованного.* Беседе предшествует игра — пятнашки, преодоление препятствий с мячом. Затем все садятся полукругом так, чтобы было удобно рассматривать рисунки, находящиеся в руках у психолога. Важно присутствие родителей, братьев, сестёр, других людей, участвующих в воспитании.

Начинать лучше с легко устранимых страхов — воды, открытого пространства, крови, врачей, болезней, страшных снов, животных.

Каждый рисунок показывается всем присутствующим, в то время как ребёнок рассказывает о том, что изображено на рисунке, т. е. конкретизирует свой страх.

После просмотра рисунков следует реплика психолога: «Ты нарисовал этот страх, а теперь скажи, боишься ты его или нет?». Все слова произносятся ровным, неторопливым, немонотонным голосом. Лучше, чтобы голос имел эмоционально приподнятый и «торжественный» оттенок.

После окончания обсуждения страхов называются и показываются те рисунки, в отношении которых получен положительный эффект. Автора надо похвалить, дружески похлопать по плечу, пожать руку, подарить игрушку. А дальше надо сказать, что рисунки с его бывшими страхами останутся на все времена у Психолога, который таким образом «принял» их к себе, освободив от них ребёнка, что страхи будут находиться в ящике стола или в шкафу, «закрыты» там навсегда.

После обсуждения страхов все должны участвовать в новой игре, которая должна:

1. Иметь подвижный характер.
2. Требовать выдержки.
3. Содержать в себе некоторый риск. Например: игра в кегли, сражение на деревянных шпагах, стрельба присосками из пистолета или лука.

Игра строится так, чтобы ребёнок обязательно сумел выиграть, что ещё больше повышает его уверенность в себе. С согласия детей можно проиграть некоторые из только что «снятых с повестки дня» страхов, например, спрыгнуть с тумбочки, пролезть через несколько стульев, воспроизвести обстановку медицинского кабинета и т. д.

Рисунки, на которых изображены оставшиеся страхи, отдаются обратно со словами: «А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься, и принеси мне опять свои рисунки». Это подразумевает, что ребёнок должен нарисовать не только объект страха, но и обязательно себя не боящимся. Например, не ребёнок убегает от Бабы-Яги, а она от него.

*Домашнее задание: самостоятельная творческая деятельность:* новый рисунок с изображением себя, победившего страх, прикрепляется к старому. Помимо рисунков, страхи можно воплощать в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручного материала.

*Встреча третья. Обсуждение результатов творческой деятельности.* Вначале предполагается игра, но уже с учётом прошедших ранее стра-

хов. На игровой площадке среди различных предметов находятся отражающие прежние страхи маски, куклы. Навязчиво предоставляется возможность поиграть с ними, что усиливает достигнутый эффект.

После игры-разминки проводится обсуждение задания с установкой: «Сейчас мы будем смотреть твои рисунки и спрашивать, боишься ты теперь или не боишься». Положительный результат каждый раз подкрепляется похвалой: «так», «хорошо», «молодец». За обсуждением следует опять игра, успехи в которой поощряются наградой в виде игрушки, книжки или значка.

Эффект устранения страхов через их рисование достаточно устойчив и составляет 50% при изображении страхов во типу «боюсь» и 80–85% после второго этапа — при изображении себя в активной, противостоящей страху позиции. Если же ребёнок не включает себя в рисунок и на втором рисунке, где он «обязан» это сделать по инструкции, то это указывает на исключительную интенсивность страха или его навязчивый характер, что обычно сочетается при фобии.

Оставшиеся страхи проигрывают по сочинённым на их тему историям.

