***Зорина Елена Викторовна***

***воспитатель***

***МБДОУ г. Иркутска детский сад № 159***

***Доклад на тему: «Преодоление тревожности у детей дошкольного возраста»***

Ни в коем случае нельзя винить, либо ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, что он такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, что ждет их поддержки (такое отношение часто прослеживается у отцов по отношению к сыновьям). Отцы считают, что мальчики должны быть смелым, сильными и выносливыми. Они не принимают тот факт, что мальчики это, прежде всего дети, которым нужна любовь, а не муштра. Дети таких родителей часто начинают скрывать свой страх, при этом проблема не решается, а уходит глубже на уровень бессознательного. И уже оттуда влияет на ребенка, вызывает резкие перепады настроения, вызывает возбужденное состояние, агрессию, иногда даже болезнь сердца, так как ребенок все время контролирует свои эмоции, старается не показать родителям своего страха. Он очень долго находится в напряженном состоянии, что может сказаться на его физическом и психическом здоровье.

Также не следует чересчур опекать и ограждать ребенка от внешнего мира, от контакта с возможным раздражителем. Страх он не столько во внешнем мире, сколько во внутреннем мире ребенка. Иногда родители ограничивают самостоятельность ребенка, чрезмерно опекают и беспокоятся с удвоенной энергией о своем чаде. Тем самым изолируют его от окружающего мира, от контактов со сверстниками и ребенок оказывается в замкнутой семейной среде, где продолжение общения с тревожно-мнительными взрослыми усиливает его подверженность страхам, опасениям и сомнениям. Такое отношение вовсе не способствует преодолению страха темноты, а наоборот носит подпитывающий характер и скрытую угрозу, которая может сознательно подавляться ребенком.

Родители могут использовать проективные методики для снятия напряжения и тревожности у ребенка в связи с переживанием сильных эмоций. Ребенку предлагается нарисовать свой «страх темноты», при этом необходимо обратить внимание на цвета, которые выбирает ребенок, чтобы можно было видеть динамику его отношения к страху.

Маше мама предложила нарисовать свой страх темноты. Маша нарисовала большой черный круг в центре листа. Потом мама дала ножницы Маше и предложила порезать страх на мелкие кусочки, чтобы он стал маленьким, и его можно было преодолеть. Маша рисовала свой страх целую неделю. При этом цвет его менялся, уже к концу недели Маша сказала, что нарисует желтый страх. То есть ребенок уже не так сильно акцентирует свое внимание на страхе, ассоциация черного непонятного ощущения ушла. Через три недели работы (использовалась не только методика рисования) Маша стала самостоятельно засыпать, без маминой руки. А через месяц сама попросила выключить в комнате свет, но дверь оставила открытой. Маша резала страх, сжигала его, комкала, рвала, залепливала пластилином, выбрасывала в окно и так далее. Мама и папа помогали ей в преодолении ее страха, при этом искренне участвовали и верили в то, что Маша справится, как это сделали в свое время сами родители.

Для детей от 3 до 5 лет подойдет следующая игра: можно спрятаться под одеяло вместе с малышом, и поиграть с ним в Волшебный домик. Взрослый ложится рядом и накрывается одеялом вместе с головой. Потом делается вверху небольшое отверстие - окошко, чтобы можно было дышать. Взрослый монотонным голосом говорит: «Мы с тобой в домике, нам здесь уютно и безопасно. Наш домик волшебный, сюда никто без разрешения не может зайти. Мы можем крепко спать, потому, что мы в безопасности, потому что (имя малыша) под защитой волшебного домика». Говорить следует тихим голосом, напевая, чтобы малыш успокоился, расслабился и уснул. Родители могут сами придумать слова, которые упокоят их ребенка, главное избегать эмоционально окрашенных слов, таящих в себе угрозу – «Тебя никто не съест», «Можешь не бояться», «Я буду тебя охранять» и так далее.

Для детей от 4 до 6 лет игра «Бобры». Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, 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 - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище. Через эту игру ребенок научится преодолевать дискомфортное состояние в полутьме, а также разработает собственные схемы самозащиты, которые будут направлены на преодоление страха через защиту и оборону.

"Кукольные прятки" В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

Для детей от 5 до 8 лет можно воспользоваться игрой "Кто притаился в темноте?", которую предложила в своей психокоррекционной работе по преодолению страхов у детей И. Я. Медведева. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок изображаемый либо куклой, либо другим ребенком. Взрослые могут включиться в игру, но также можно предложить поиграть с другими детьми, с бабушками и дедушками. Главное чересчур сильно не нагнетать обстановку, через рассказ какой страшный и лохматый и злой кто-то сидит в углу. Один из взрослых может взять на себя роль ведущего, при этом он помогает словесно ребенку поверить в свои силы: «Ты справишься, у тебя получится. Максим смелый мальчик, он встанет и включит свет и увидит, что все это выдумка, что страха нет, что есть котик и его тень».

Если ребенок этой возрастной категории боится конкретного мультипликационного или сказочного злого героя, тогда можно предложить ему пересочинить сказку или мультфильм, а потом можно еще и порисовать на эту тему. Если робот злой, тогда у него в ответственный момент пусть сядут батарейки; если Баба-Яга хочет скушать кого-то, то вдруг оказалось что ее вставные зубы на полке и она их достать не может; если злая собака нападает, тогда вдруг она падает в яму, так как в злости не заметила, что стоит возле нее… Родители могут участвовать в разработке сюжетной линии, которая поможет ребенку остаться целым и невредимым.

Для детей от 8 до 10 лет наиболее эффективным методом является искренняя беседа с родителями, которые делятся своими детскими страхами и тем, как они это преодолели. А значит, могут поделиться своим успехом и вселить в своего ребенка уверенность в своих силах, веру в то, что он справится. «Я знаю, что если у меня получилось преодолеть свой страх, то ты тем более сможешь преодолеть свой».

Детям более взрослого возраста можно предложить нарисовать "Портрет моего страха" простым карандашом, а потом на этом рисунке можно гуашью нарисовать цветы, небо, облака, то есть закрасить его, чтобы из страшного он стал нестрашным. Да еще можно пофантазировать на тему «Что случилось с моим страхом» или придумать историю о том, «Как я преодолел свой страх».

Также можно играть в пятнашки, прятки и жмурки в комнатах с закрытыми шторами и включенными лампами на столе. Эти игры очень эффективно снимают боязнь темноты, активируют жизненную энергию и придают большую уверенность в себе.

Методов по преодолению боязни темноты на самом деле очень много, главное пробовать и быть уверенными в том, что это по силам Вашему ребенку. Если родители будут думать, что ребенок у них маленький, что не справится, что это уже затянулось и т.д. тогда малышу действительно будет сложно побороть свой страх. Ребенок и родители держат очень крепкую эмоциональную связь, поэтому важно, чтобы родители не сомневались в возможностях своего малыша. Родители всегда для ребенка играют роль защитников, тех на кого можно положиться. Поэтому именно они являются ключевой фигурой в разрешении страхов у ребенка. Если родители общаются с ребенком, уделяют ему время, проявляют свою заботу и любовь, то у ребенка формируется чувство безопасности, а значит, он уверен в себе. Под влиянием родителей у ребенка формируется установка на преодоление страхов. Поддержка родителей и уверенность ребенка в своих силах вот ключ к решению вопроса в преодолении боязни темноты.

Иногда страх темноты соединяется еще с каким-либо страхом, тогда работа немного усложняется, можно в этой ситуации привлечь психолога, чтобы быть уверенными в результативности своей работы.