

*Гаврилина Лариса Александровна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №183»

г. Ульяновск, Ульяновская область

*DOI 10.31483/r-150257*

## **ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРАХОВ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема детских страхов у дошкольников и методы их коррекции, таких как игровая терапия, ведь игра является ведущей деятельностью детей дошкольного возраста. С помощью этих методов происходит коррекция страхов.*

*Ключевые слова:* детские страхи, игровая терапия, страх, коррекция.

Актуальность данной темы для дошкольников определяется Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, задача которой призвана обеспечить полное развитие дошкольников во всех образовательных областях ДОУ. Исследования показали увеличение числа дошкольников с различными видами и категориями страха.

Проблема детских страхов актуальна и значима в настоящее время, это обусловлено тем, что практически все дети имеют определённые страхи в те или иные моменты жизни.

Детские страхи – различного вида переживания, волнения, отрицательные эмоции, которые возникают как ответная реакция организма на внешние факторы, будь они реальные или воображаемые, это огромная проблема для детей и родителей (лиц, их заменяющих) в настоящие дни.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями детей, которые могут временными (в силу возраста) и длительными. Примерами детских страхов являются: наказания, темнота, кошмары, монстры,

одиночество, выдуманные сказочные персонажи, уколы, замкнутое пространство, смерть родителей, высоты, глубины, транспорта, неожиданных резких звуков, незнакомых людей.

Основанный на инстинкте самосохранения страх, имеет защитный барьер и возникает в ответ на угрозу. Игнорирование страха у детей дошкольного возраста, может значительно усугубить ситуацию.

Есть несколько факторов возникновения детских страхов:

- конфликты, разногласия в семье;
- психические травмы (испуг);
- наличие страхов у родителей (в особенности страхи матери);
- изоляция ребенка от общения, большое количество запретов;
- заражение страхом, влияющие на ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослых;
- гиперопека, чрезмерная забота;
- пережитая боль (боль заставляет бояться ребенка огня, острых предметов, зубных врачей и так далее);
- состав семьи (в неполной семье у детей с большей вероятностью появляются страхи).

Таким образом можно сказать, что страхи тесно связаны с социальным опытом, окружающей нас средой, которые создают неблагоприятный эмоциональный фон для психического развития ребенка.

В настоящее время существует множество методов и приемов предназначенные для коррекции детских страхов, среди них самыми популярными являются: сказкотерапия (коррекция детских страхов с помощью сказок), анималотерапия (вид терапии с использованием животных), арттерапия (прием с использованием творчества, где ребенок выражает свои чувства и эмоции), телесно – ориентированная терапия (терапия направленная на снятие мышечных зажимов в теле), игровая терапия (Коррекция страхов у детей с помощью игр, игровых методов и приемов).

Игра – самотерапия детей в естественной среде обитания, в которой ребенок чувствует себя комфортно, снимает напряжение, волнение и чувствует себя безопасно. Это метод воздействия на детей с помощью игр, которые являются ведущей деятельностью детей.

Игровая терапия, это важный компонент в борьбе с детскими страхами, в результате игры ребенок может посмотреть страху в глаза совсем иначе, тем самым ребенок меняет свое представление к негативному воздействию, а именно, к своему страху. В процессе игровой терапии используются специально проработанные методы и приемы игровых форм, занятий, направленных на коррекцию страха. Для этого можно использовать в игре различные материалы, фигурки, дидактические пособия, материалы для творчества, которые помогают в коррекции с детскими страхами.

Для того чтобы корректировать страхи, целесообразно использовать следующие методы:

- создание эмоционального конфликта (переключить ребенка на другую эмоцию);
- сенсибилизация (уменьшение чувства страха, путем узнавания объекта);
- эмоциональное переключение (игнорирование пугающего объекта);
- повышение эмоционального переживания ребенка (учить испытывать положительные эмоции).

Наблюдая за игрой, можно выявить наличие страхов и даже установить их причину, поэтому с помощью игр можно устраниć эти страхи.

Есть специально разработанные методы и приёмы игровых занятий, которые направлены на коррекцию страхов, которые мы сейчас и рассмотрим. Игровая терапия, как средство коррекции страхов детей дошкольного возраста проводится в несколько этапов:

Первый этап – комплекс подвижных игр для детей, направленные на уменьшение эмоциональной скованности, неуверенности в себе. Примеры таких игр: «быстрые ответы», «пятнашки», «прятки», игры с мячом, борьба – соревнования.

Второй этап – комплекс сюжетно-ролевых игр по сюжетам известных сказок, направленных на объединение детей, их взаимодействия, развитие ролевых функций направленных на преодоление страхов. Сказки выбираются в соответствии с возрастом детей, читаются в течение определенного времени, после чего начинается инсценировка, где необходимо дать ребенку возможность сыграть роль сказочного персонажа, которого он боится, таким образом ребенок сможет отреагировать перед чувством страха перед ним.

Третий, заключительный этап – ролевые игры – драматизации, для преодоления длительных приобретенных страхов. На данном этапе ребенок сам управляет своим страхом, необходимо учитывать и возрастные особенности детей чтобы не стать причиной новых страхов.

У детей могут возникать трудности при попытках рассказать, что они чувствуют, переживают, а если это всё превратить в игру, всё тайное станет явным (мы увидим, что он переживает, его реакцию, желания, мечты, потребности), ведь игра – это символический язык самовыражения.

Проявленные детские страхи у дошкольников опасаются, когда над ними смеются, их визуализируют (рисуют, лепят), поэтому детям и легче справиться от их ненавязчивых кошмаров, именно поэтому игры строятся так чтобы избавить детей от навязчивых страхов.

Детские страхи, чаще всего исчезают бесследно, это обычное явление для детского развития, но грамотная коррекция помогает облегчить этот нелегкий этап для детей. Исследование подтверждают универсальность и значимость игровой терапии.

### ***Список литературы***

1. Алексеева Е. Страхи детей дошкольного возраста / Е. Алексеева. – СПб.: Детство-пресс, 2019. – 61с.
2. Климова Т.О. Коррекция страхов дошкольников в игровой деятельности / Т.О. Климова // Педагогика. – 2020. – №2. – С. 1–5.
3. Шумейко Т. Терапия детских страхов / Т. Шумейко // Детская психология. – 2022. – №1. – С. 1–2.