

Консультация–практикум для родителей – «Детские страхи»

Проблема детских страхов – это одна из тех тем, с которыми наиболее часто приходится сталкиваться детскому психологу. Жаль лишь, что далеко не все дети, нуждающиеся в помощи, ее получают – случается, что родители не придают должного значения тем вещам, которых боятся их дети. И, таким образом, жизненные силы ребенка уходят не на радость познания мира, а на внутреннюю борьбу со страхами. Более того, нерешенные детские страхи продолжают преследовать и взрослых, трансформируясь уже во взрослые страхи.

Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

1. «Конкурс боюсек»

Инструкция. Участники в быстром темпе по кругу называют самые разные страхи, которые могут встречаться у детей.

2. Сообщение психолога «Возрастные особенности страхов».

Психологи делят страхи на две категории – возрастные и невротические. Возрастные страхи возникают, когда ребенок доходит до определенного уровня знакомства с окружающим миром и понимания его законов - они как бы отражение психического и умственного развития ребенка. Особенность возрастных страхов в том, что дети, примерно одного возраста и живущие в разных условиях, начинают бояться довольно схожих вещей.

В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Каждому возрастному отрезку свойственны свои страхи.

Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни между шестью и девятью месяцами. Раньше этот страх не может возникать по той причине, что младенец не умеет еще отличать знакомые лица от незнакомых.

До двух лет ребенок боится в основном незнакомых предметов, людей, животных. Главные вопросы в это время «что это?» и «кто это?». Так малыш узнает не только, кто есть кто и что есть что, но и опасны или безопасны эти «кто» и «что».

С двух до трех лет ребенок задает вопросы «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т.д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью).

От трех до четырех лет с вопросом «почему?» приходит страх последствий поступков, а с ним и страх наказания. Малыш более всего боится того, о чем ничего не знает. Боязнь животных и темноты обычно появляется у детей после трех лет, достигая пика в четыре года. Дети боятся спать одни при выключенном свете.

К пяти годам ребенок выходит на вопрос «что будет?» и узнает о смерти. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы «а я не умру?», «а ты не умрешь?» Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным. Боязнь умереть - это возрастное отражение формирующейся концепции жизни. Ее точкой отсчета является рождение, тайна которого постигается в общих чертах к началу старшего дошкольного возраста, а концом - смерть, осознание неизбежности которой приходит впервые и проявляется соответствующим страхом.

Подобная динамика развития мышления является откликом на формирование категории времени и пространства. Это выражается умением определять в общих чертах время далекое и близкое, воспринимать себя в состоянии постоянных возрастных изменений, допуская, что они ограничены временем, то есть имеют свои пределы. В ответ на это и проявляется страх смерти как аффективно - заостренное выражение истины самосохранения.

О том, что ребенок боится смерти, можно догадаться по наличию, связанных со смертью страхов, прежде всего испытываемых во сне «страшных снов», боязнь нападения, огня, пожаров, боязнь заболеть (у девочек) и боязни стихии (у мальчиков) Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертия. Исчезновение страха перед Кощеем бессмертным в старшем дошкольном возрасте свидетельствует о том, что он стал «простым смертным» в представлении детей и потому перестал их пугать. Категория смерти в 6 и 7 лет - это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Важно отметить, что страх смерти тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей (более активно действующих в 3-5 лет), заболевания и смерти родителей (более старший возраст), жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны. Последний виды страхов наиболее типичны именно для старшего дошкольного возраста. Они имеют своей мотивацией угрозу для жизни в прямом или косвенном виде.

Перечисленные страхи нося временный, преходящий возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

Вас должно больше волновать, если ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны.

Для здорового, нормально развивающегося ребенка испуг и страх – естественные реакции при познании окружающего мира, поскольку жизненный опыт отсутствует, а инстинкт самосохранения ярко выражен. Это и есть условие для формирования страха. Внешние обстоятельства жизни (отношения в семье, режим дня, приемы воспитания) во многом и определяют, воплотится ли это условие в страх или найдет свое нормальное отражение в умении реально оценивать степень опасности различных жизненных ситуаций. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети с развитым воображением.

3. Экспресс-тест «Как соблюдаются в семье условия, предохраняющие ребенка от формирования страхов»

Инструкция. Ведущий зачитывает утверждения, и если участники с ними согласны, они выполняют определенные движения.

Утверждения ведущего	Движения
1. Я считаю, что современные агрессивные мультки и передачи – один из источников страхов и не разрешаю ребенку бесконтрольно смотреть телевизор	1. Хлопнуть в ладоши.
2. Я стараюсь контролировать собственные страхи и не «заражать» ими малыша.	2. Кивнуть головой.
3. Я с целью успокоить никогда не пугаю малыша бабаем, милицией, бабой – ягой и не позволяю другим.	3. Топнуть ногой.
4. Я не оставляла своего ребенка до 2 лет на длительное время одного, в том числе на чужих людей.	4. Положить руки на колени.
5. У нас в семье не принято выяснять отношения, провоцировать и решать конфликты в присутствии ребенка.	5. Погладить себя по голове.
6. Я стараюсь поощрять и поддерживать самостоятельность моего малыша, даже если это выглядит неуклюже и мешает мне.	6. Показать большой палец.
7. Я не угрожаю ребенку наказанием и не наказываю его физически.	7. Спрятать руки.
8. Я не запрещаю ребенку свободно выражать свои чувства (смех, слезы).	8. Улыбнуться
9. Я никогда не обманываю малыша, пытаюсь «во благо» ему уберечь его от слез, например не говорю «не больно в больнице»	9. Хлопнуть в ладоши.
10. Я не сочиняю сказочных выдуманных объяснений реальным жизненным ситуациям.	10. Сказать «Да!».

Вывод.

Итак, существует несколько причин возникновения страхов в дошкольном возрасте.

1. Конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: «Не будешь спать – заберет Баба-яга!»;

2. Самые распространенные – это внушенные страхи. Их источник (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь;

3. Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям;

4. Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной;

5. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей;

6. Наличие более серьезного расстройства - невроза. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Захаров А.И. выделил факторы, участвующие в возникновении детских страхов .

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями в семье;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Рассмотренные выше возрастные страхи, являются страхами, возникающими у эмоционально чувствительных детей, как отражение особенности их психического и личностного развития. Однако кроме возрастных существуют также и невротические страхи, которые имеют существенные отличия: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, то есть развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов

4. Информация для родителей «Невротические страхи»

Невротическими страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. При неврозах значительно чаще испытывают **страхи перед одиночеством, темнотой и животными**. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что вместе взятое неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в общении со сверстниками. Страх смерти ввиду его распространенности в старшем дошкольном возрасте не имеют существенных количественных различий у детей с неврозами и у здоровых сверстников. Различия носят качественный характер и сводятся в основном к аффективному заострению тесно связанному с боязнью смерти страхов нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек); стихии (у мальчиков).

Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер и представляют собой отражение лежащего в их основе страха смерти. В своем невротическом звучании этот страх означает боязнь быть ничем, то есть не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть и сгореть в огне, погибнуть во время стихийных бедствий, получить невосполнимое увечье и т.д. Чаще бояться подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях

с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. Поэтому лежащая в основе невроза страха боязнь смерти всегда свидетельствует о наличии серьезных эмоциональных проблем, которые не могут быть разрешены самими детьми. И прежде чем оказывать помощь таким детям, нужно разобраться в их переживаниях

. В отличие от возрастных страхов, переводящих ребенка на новый уровень понимания окружающего мира, невротические страхи деструктивны. Они разрушают внутреннее убеждение ребенка в миролюбии окружающего мира и заставляют погрузиться в длительные, сложные и часто неразрешимые для малыша переживания.

Можно ли избежать появления страхов или, по крайней мере, значительно смягчить последствия испугов? Безусловно, если родители будут вести себя грамотно. Даже резкий испуг для очень впечатлительного ребенка родители могут свести на нет. Самое важное в пугающей ситуации – помнить, что родители являются для ребенка своеобразным индикатором этой самой ситуации. Если пугаются они, то непременно испугается и ребенок. Поэтому, когда испуг неизбежен, родители обязаны сохранять спокойствие и разговаривать с ребенком, комментируя ситуацию. Таким образом, они не только смогут избежать углубления испуга, но и научат малыша правильно вести себя, сохраняя хладнокровие, способность разумно и трезво мыслить.

Предположим, по время прогулки к вам с малышом подбежала бродячая собака и начала лаять. Ваша задача не только избежать физического контакта с ней, но и не напугать ребенка вашим же испугом. Первый порыв - схватить ребенка на руки и приговаривая «ах какая плохая собака, напугала нашего малыша» поскорее уйти с этого места. Но более верно присесть на корточки рядом с малышом и, обняв его, спокойно объяснить, какая это хорошая собака – она защищает свою территорию.

Объяснить, что собака с Вами не знакома и наверно хочет сказать, «чтобы мы отсюда ушли и не мешали ей». После этого предложить не беспокоить сейчас собаку, поскольку она не настроена с вами общаться. И лишь после этого поднять малыша на руки и спокойно унести его, посетовав «как жаль, что собаки не умеют спокойно разговаривать как люди и им приходится так громко лаять». Если вы видите, что ребенок все-таки испуган, то затем, уже дома, спустя некоторое время в ролевой игре обыграть ситуацию, в которой разные звери защищают себя – кошка шипит, собака лает, коза и корова бодаются, постепенно переводя игру в шутивную возню. При этом, ни в коем случае не нужно уговаривать ребенка не бояться, уверяя, что нет ничего страшного – если ребенок боится, значит у него есть для этого повод. Уговоры «не бояться» могут лишь сказать малышу, что, боясь, он делает что-то запретное и нехорошее. И в этом случае страх не уйдет, а лишь глубже проникнет в сознание и искоренить его будет уже значительно сложнее.

Продолжающийся процесс урбанизации ведет к усложнению межличностных отношений, интенсификации темпа жизни. Прямо и косвенно это может неблагоприятно отражаться на эмоциональном развитии детей. Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных и подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь, приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации психики. В то же время игра была и остается самым естественным способом изживания страхов, так как в ней воспроизводятся многие из вызывающих страх жизненных ситуаций. В результате, чтобы устранить страхи, приходится применять уже в специально создаваемых условиях те же игры, в которые могли бы играть, но не играют современные дети. Не играют они потому, что имеют слишком строгих родителей, считающих игру баловством и пустым времяпрепровождением. Кроме того, многие родители опасаются игр, так как боятся за детей, ведь, играя, ребенок всегда может получить травму, испугаться. Общение с детьми у постоянно пугающихся родителей строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не на наглядно-конкретном, образном уровне.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Беспокойство у эмоционально чувствительных детей первых лет жизни возникает и вследствие стремления некоторых матерей как можно раньше выйти на работу, где сосредоточена основная часть их интересов. Эти матери испытывают постоянное внутреннее противоречие из-за борьбы мотивов. Они рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечение бабушек, дедушек, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные запросы.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно, в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье как эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легче перенимает их беспокойство. Родители, нередко охваченные тревогой не успевают что-либо сделать для развития ребенка, стремятся максимально интеллектуализировать воспитание. В результате у детей возникают внушенные, зачастую необоснованные страхи не соответствовать чему-либо, быть непризнанным кем-либо. Нередко они не могут справиться со своими переживаниями и страхами и ощущают себя несчастными.

Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения страхов у детей. Как правило, у молодых, эмоционально

непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей дети более спокойны, что отражает преимущественно тревожность матери, поздно вышедшей замуж и долго не имевшей детей. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что на развитие страхов в дошкольном возрасте играет большое количество факторов, основными из которых являются взаимоотношения в семье, возраст родителей, количество детей в семье, тактика родительского поведения.

5. Информация для родителей «Способы преодоления страхов».

Преодолеть страх можно разными путями: переключить внимание на привычные действия, отвлечься от объекта, вызывающего тяжелое состояние, внушить уверенность и т.д.

Существует множество способов коррекции страхов в дошкольном возрасте.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Устранение страхов с помощью арт-терапии.

Рисование предоставляет естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Отождествляя себя положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: защищает близких, побеждает врагов и т.д. Рисование само по себе снижает остроту детских переживаний. Оно подразумевает встречу со своим страхом, но в успокаивающей обстановке, когда рядом мама, папа, другой значимый для ребенка взрослый – воплощение силы и безопасности.

Посредством рисования удастся устранить страхи, порожденные воображением, то есть то, что никогда не происходило, но может произойти в представлении ребенка. Затем по степени успешности идут страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка.

Недостаточный эффект от рисования страхов наблюдается, когда то или иное пугающее событие, например застревание в лифте, укус собаки, избиение, пожар и т.д., было недавно. По этическим соображениям нельзя просить ребенка отобразить страх смерти родителей. Не нужно бояться некоторого оживления страхов, происходящего в процессе рисования, поскольку это одно из условий полного их устранения. Страхи рисуются карандашами, фломастерами или красками.

Участники получают листы бумаги, цветные карандаши.

Примечание. Родителям можно предложить нарисовать свой страх или страх собственного ребенка и прокомментировать свои действия.

Инструкция ребенку может звучать так:

- Нарисуй свой страх;
- Нарисуй, чего ты боишься;
- Нарисуй, что тебе снится страшное.

По окончании рисования можно предложить ребенку: «Давай превратим его в нестрашное» или «Нарисуй, что ты уже не боишься». Чтобы страх стал нестрашным, нужно проявить к нему в рисунке, а потом и в жизни, жалость – пожалеть его, посмеяться над ним, сменить образ (Волшебница Темнота, Тетушка Темнота, бабушка – яга – девчонка маленькая и непослушная, которая подросла), проявить активную, противостоящую страху позицию (изобразить себя с мечом в руке, большого роста и т.д.)

Помимо рисунков страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов. Таким образом, становится понятно, что ребенок сам должен преодолеть внутренний психологический барьер неуверенности и боязни своих страхов, тогда произойдет постепенная дезактуализация страха в его сознании и увеличится вера в свои силы, возможности, способности.

2. Метод избавления от страхов с помощью игр.

Как показывают наблюдения, игра может оказать серьезную помощь в борьбе с детскими страхами вплоть до полного их исчезновения.

Для ребенка игра и есть сама жизнь, способ выражения чувств, познания мира. Играя в сражения, в прятки, лазая по деревьям, изображая казаков-разбойников и строгую маму для куклы, дети самостоятельно изживают страхи.

• **Подвижные игры.** Данный метод избавления от страхов включает в себя несколько этапов, первый из которых - это простые подвижные игры. Желательно проводить их на воздухе, но, если нет такой возможности, можно проводить их дома, желательно, в присутствии нескольких сверстников.

В раннем возрасте изживанию страхов способствуют известные всем жмурки, прятки, пятнашки.

В прятки можно играть с **2 лет** – это помогает ослабить, а иногда и устранить страх темноты, замкнутого пространства, одиночества.

В пятнашки и жмурки лучше играть с **трех лет** - пятнашки снижают страх нападения и наказания, вырабатывают способность к защите, быстрому принятию решений; жмурки также устраняют страх замкнутого пространства.

• **Ролевые игры** Следующий, и наиболее важный этап игровой терапии страхов - это так называемые ролевые игры. Этот метод широко применяется в психологии как один из эффективнейших методов преодоления фобий. Ролевые игры проводятся в группе детей и взрослых. Подготовительный период ролевых игр заключается в следующем: взрослые вместе с детьми читают сказки, наблюдая за реакцией детей при появлении персонажа страха. Желательно на время чтения сказки постараться обеспечить музыкальное сопровождение событий, которое должно соответствовать происходящим в сказке событиям. Чтение сказки не должно быть односторонним.

Таким образом обеспечивается очень важный психологический момент — косвенное участие ребенка в сказочных событиях. Взрослому необходимо

внимательно следить за реакциями страха, возникающими у ребенка в тот или иной момент повествования. Уже на этом этапе возможно и непосредственное включение ребенка: ему предлагается изобразить кого-либо из героев, выражение его лица, поведение и т.д. Однако это должно быть добровольным со стороны ребенка.

На следующем этапе ролевых игр из прочитанных сказок выбираются те, которые вызвали наибольший интерес и наиболее интенсивный эмоциональный отклик у ребенка (детей). По мере обсуждения характеров сказочных персонажей взрослому следует спрашивать у ребенка, как бы он поступил в той или иной ситуации и почему, стимулируя, таким образом, воображение ребенка и поощряя его активность. После этого переходят к следующему этапу — подготовке декораций. При этом, распределение ролей — очень важный момент. Цель данного этапа — добиться того, чтобы ребенок самостоятельно выбрал роль «злодея». При вхождении ребенка в образ источника собственного страха достигается поставленная цель.

Успех в достижении поставленной цели может быть достигнут в том случае, если: — обеспечивается полное эмоциональное погружение ребенка в игру; — взрослые и дети во время ролевой игры находятся в равных позициях; — свобода действий и поступков ребенка не ограничивается; — полностью соблюдаются организационные моменты игры — ее продолжительность и периодичность; — обеспечивается свобода выбора и чередование «добрых» и «злых» ролей. Все описанные выше игры способствуют активизации эмоционального тонуса ребенка, укреплению его уверенности в собственных силах. В течение двух месяцев результаты игровой терапии становятся наглядными и очевидными: эмоциональное напряжение ребенка ослабевает, он начинает более открыто выражать свои чувства и смотреть на мир оптимистично. При проведении игр главным является поддерживать у детей интерес к ним. В том случае, если игра ребенку надоела, ее нужно отложить до того времени, пока ребенок снова сам не захочет играть в нее.

3. Метод анатомирования и манипулирования страхами.

Метод анатомирования страхов - один из наиболее старых методов, успешно использующийся в комплексной терапии детских страхов. Те опасные и страшные качества, которые ребенок приписывает персонажу, предмету или явлению, пугающему его, зачастую появляются в его воображении только оттого, что ребенок не понимает этого явления. Эти проблемы в сознании ребенка и порождают страх.

Метод анатомирования страха направлен на то, чтобы ребенок осознал и принял ситуацию, которая вызывает у него страх. Кроме того, имеет место и десенсибилизация страхов — это привыкание ребенка к своему страху путем узнавания и понимания того, что именно представляет собой объект страха.

Метод десенсибилизации можно применять и в том случае, когда ребенок боится темноты. Теоретические уверения взрослых о том, что темная комната — это то же самое, что и освещенная комната, что в темноте нет

ничего пугающего, как правило, воспринимаются ребенком с настороженностью и недоверием. В данном случае ребенку необходим личный опыт познания, ему необходимо, преодолев себя, остаться на некоторое время в темноте и понять, что темнота не грозит опасностью. Достаточно существенным фактором становится уже то, что ребенок хотя бы однажды сумел противостоять своему страху. Привыкание должно происходить постепенно, тогда мысль о том, что темнота не таит в себе опасностей, надежнее закрепится в сознании ребенка, подкрепленная собственным, неоднократно повторяющимся опытом. Манипулирование предметом страха также в ряде случаев дает хорошие результаты в борьбе с детскими страхами.

Суть этого метода заключается в следующем: исходя из способности детского воображения абстрагироваться от действительности, ребенку предлагается некий предмет его страха (Баба Яга, красочно разрисованная и вырезанная из картона, кукла в виде Кащея Бессмертного и прочее). Возможность манипулировать, т.е. управлять предметом страха очень часто становится для ребенка способом его преодоления. Подмена мысленного образа реальным, осязаемым объектом, предполагающим для ребенка наличие возможности манипулировать им, создает возможность избавления от страха.

4. Песочная терапия.

Песочная игра - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгравая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.

Для детей песочная терапия - это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка - это необходимая, естественная и любимая деятельность. Ребенок выражает на песке то, что спонтанно возникает в течение занятия. В процессе работы, ребенок может смешивать песок с водой, если ему необходимо сформировать холмы, горы, или создать различные влажные ландшафты, например, болото. Кроме того, в работе используется множество миниатюрных фигур: людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир. Фигурки, использованные в песочнице, могут символизировать реальных людей и явления той среды, в которую включен ребенок. В песочной среде могут драматизироваться реальные жизненные ситуации, относительно которых дети испытывают определенные трудности. В песочных картинах есть еще один важнейший психотерапевтический ресурс - возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений.

Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность творческого изменения беспокоящей его в

данный момент ситуации или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, он получает опыт самостоятельного разрешения трудностей и внутреннего, и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребенок может перенести в реальность.

5. Куклотерапия - одно из направлений арт-терапии. Среди известных методов предупреждения и преодоления детских страхов в последние годы куклотерапия начинает приобретать достаточно большое значение. Работа с куклой в психологии творчества позволяет отделить страх от конкретного ребенка. У ребенка появляется реальная возможность попробовать себя в роли храброго защитника своей любимой игрушки.

б.

Заключительная игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь» (О.В. Хухлаева)

Участники идут по кругу, проговаривая «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь». Когда водящий называет какой-либо страшный персонаж, участники должны превратиться в него и «замереть». Ведущий выбирает самого страшного, который становится ведущим и продолжает игру.

Рефлексия, отзывы участников о практикуме.

Список использованной литературы

1. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика.- М.: Генезис, 2001.- 128с.
2. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью.- М.: «Феникс», 2006.- 106с.
3. Гозман Л.Я., Алёшина Ю.Е., Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Психологический журнал. – 1991. - №4 - с.84-92.
4. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб, 2000
5. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. - СПб, 2000. – 224 с.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. / Перевод с англ. - СПб: Издательство «Питер», 2000.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
8. Крайг Г. Психология развития. - СПб, 2002
9. Краткий психологический словарь. / Сост. Л.А. Карненко. Ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М.: Политиздат, 1985. - 431 с.
10. Лазарус А. «Мысленным взором: образы как средство психотерапии» - М.: 2000.
11. Леви В.Л. Приручение страха. – М.: Метафора, 2006.- 192с.
12. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М. 2003. 240 с.
13. Лешкова Т. Коробка со страхами // Дошкольное воспитание.- 2004.- №10.-с.30-32.
14. Панченко С.А. Мне страшно...Я боюсь // Школьный психолог.- 2002.- №14.- с.8-9.
15. Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- с.10-12.
16. Степанова В.А. Проявление эмоциональности детей дошкольного возраста в рисунке // Психолог в детском саду.- 2003.- №4.- с.46-60.
17. Степанова Е. Поиграем в «забавные страхи и смешные ужасы»? // Дошкольное воспитание.- 1997.- №5.- с.65-68.
18. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 480с.
19. Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. / Пер. с нем. Ю. Лукоянова. - М.: Знание, 1981.

Приложение 1.

Если вы хотите устранить многие страхи ребенка дошкольного возраста и вырастить уверенного в себе ребенка, то попробуйте следовать нескольким несложным **правилам**:

- Не унижайте и не оскорбляйте достоинство ребенка, а также не возносите малыша слишком высоко. Он должен быть равноправным членом семьи по своим правам и обязанностям.

- Не пугайте ребенка фантастическими персонажами, Бабой-Ягой, Бармалеем, а также волками и чужим дядей, который непременно должен прийти и забрать кроху в тот момент, когда он начинает плакать. Дети воспринимают все намного серьезнее, чем взрослые.

- Не стоит относиться к страху своего ребенка как прихоти, глупости, высмеивать его страх. Это существенно понизит ваш авторитет в глазах ребенка, заставит его затаиться. Попробуйте переубедить ребенка. Но не уменьшать его страх, не говорить ребенку, что все это сплошные глупости. Этим вы обидите ребенка. Лучше поделитесь с ним своим опытом, расскажите о своих детских страхах, и самое главное о том, как вы с ними справились.

- Чаще рисуйте и разрешайте малышу мастерить все, что он захочет. Это поможет ему избавляться от своих переживаний, кроме того, Вы сможете анализировать психологическое состояние ребенка по его поделкам.

- Не акцентируйте внимание на детских неудачах! Даже если вы сами расстроились из-за них, не нужно показывать этого ребенку, чтоб не вызвать реакцию страха. Скажите малышу, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-либо. Наоборот, если что-то у него получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, проговорить, а также похвастаться всем домашним. А задача любящего семейства – громко обрадоваться даже самой незначительной детской победе. Об этом любящей мамочке стоит заранее побеседовать со всеми родственниками, выработав единую тактику поведения.

- Не забывайте о телесном контакте с малышом. Чаще гладьте его и целуйте. Это даст ему ощущение безопасности и защищенности.

- Стабильная и доброжелательная обстановка в семье поможет свести детские страхи к минимуму.

- Не забывайте говорить малышу о своей безусловной любви. Он должен быть уверен, что нужен маме и папе любим, со всеми своими недостатками и ошибками. Важно пояснить ребенку, что любой характер состоит как из положительных, так и из отрицательных качеств и все они необходимы человеку. Ведь страх у детей может не только мешать, но и спасать, защищать от чего-то серьезного. Бояться – не стыдно. Расскажите ребенку о собственных страхах и успешных рецептах их преодоления.

Памятка для педагогов и родителей «Осторожно, страхи!»

<p>Возрастные страхи (проходят с возрастом ребенка, требуют правильного обращения)</p>	<p>Невротические страхи (не проходят с возрастом ребенка, требуют психологического и психотерапевтического вмешательства)</p>
<p>1. Эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребенку.</p>	<p>1. Эмоционально выражены, заметны и мешают ребенку.</p>
<p>2. Имеют преходящий характер.</p>	<p>2. Сохраняются в течение длительного времени.</p>
<p>3. Не оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера ребенка.</p>	<p>3. Оказывают неблагоприятное влияние на формирование личности ребенка, в характере могут появиться неуверенность, тревожность, мнительность.</p>
<p>4. Выраженные нервно-психические нарушения отсутствуют.</p>	<p>4. присутствуют и другие выраженные нервно-психические нарушения помимо страхов.</p>
<p>5. Ребенок пытается изучить объект страха, познать и преодолеть.</p>	<p>5. Ребенок избегает объект страха, избегает новое, неизвестное.</p>
<p>7. Страх одиночества, темноты и животных не выражен.</p>	<p>6. Страх одиночества, темноты и животных заметно выражен.</p>
<p>7. Страхи легко поддаются коррекции и самокоррекции.</p>	<p>7. Страхи с трудом поддаются коррекции и самокоррекции.</p>