Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«Детские страхи»
(консультация для родителей)

Педагог-психолог:
Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика
2020-2021 учебный год

«Детские страхи»

Цель: актуализировать проблему детских страхов и тревожности для профилактики их возникновения.

Задачи:

- ✓ познакомить родителей с особенностями возникновения страхов у детей;
- ✓ научить эффективным методам борьбы со страхами;
- ✓ отработать навыки поведения, препятствующие их возникновению.

«Что такое страх?».

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД, что отражается на частоте пульса и дыхания, выделении желудочного сока, показателях артериального давления.

Детские страхи возникают в случаях психотравмирующих ситуаций (испуг, болезнь, конфликты, неудачи), но гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом. («Не бери — обожжешься», «Не гладь — укусит» и т. д.) Чем чаще мы пугаем без нужды, тем больше развивается неуверенность ребенка в себе и повышенное чувство тревожности. Особенно подвержены страхам дети, чересчур беспокойных родителей (разговоры при ребенке о смерти, несчастьях, болезнях, убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике).

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, излишне требовательные родители, которых вечно не устраивает характер, темперамент, поступки ребенка, — главным образом беспокоятся о возможных несчастьях, которые могут произойти с ребенком.Стараются как бы заранее предопределить его судьбу, вынуждают ребенка быть в постоянном страхе: «А вдруг я делаю что-то не так, а вдруг я разочарую маму и утрачу ее любовь?».Наиболее подвержены подобному страху единственные дети. Они боятся не соответствовать высоким стандартам в представлении их родителей.

Хроническое чувство тревоги и беспокойство имеют дети, в чьих семьях частенько возникают конфликты, особенно по поводу воспитания.

На количество страхов оказывает влияние и состав семьи, у детей из неполных семей количество страхов больше, тревожность выше.

Тревога — это предчувствие опасности, состояние беспокойства, которое имеет свои внешние симптомы.

Тест тревожности (А. Захаров).

Ответьте на вопросы теста:

1. Ребенок легко расстраивается, много переживает.
2. Часто плачет, ноет, не может успокоиться.

3. Капризничает ни с того ни с сего.
4. Более чем часто обижается.
5. Бывают приступы злости.
6. Заикается.
7. Грызет ногти.
8. Сосет палец.
9. Разборчив в еде.
10. Засыпает с трудом.
11. Отсутствует аппетит.
12. Спит спокойно.
13. Плохо и неохотно встает.
14. Часто моргает.
15. Дергает плечом, рукой, теребит одежду.
16. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.
17. Старается быть тихим.
18. Боится темноты.
19. Боится одиночества.
20. Боится неудачи, неуверен в себе, нерешителен.
21. Бывает чувство неполноценности.

Градация баллов:

1. — данный пункт отсутствует;
2. — проявляется;
3. — ярко выражен.

Менее 7 баллов — отклонения несущественны. ***7-13 баллов*** — невысокая степень тревожности.
14-19 баллов — средняя степень психического напряжения.
20-27 баллов — ожидается нервный срыв, переход к высокой степени пс
28-40 аллов — высокая степень психоэмоционального напряжения.

«Возрастные особенности страха».

Каждому возрасту свойственны свои страхи:

- от рождения до года: малышей способны напугать громкие звуки, неожиданный шум;
- от 1 до 2 лет: разлука с родителями, незнакомые люди, травмы, засыпание;
- от 3 до 4: страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, Баба Яга, Кощей и другие персонажи сказок;
- 6-7 лет: апогея достигает страх смерти, этот возраст обнаруживает самое большое количество страхов.

- Самый бесстрашный возраст у девочек — 3 года, у мальчиков — в 4 года.

«А насколько же взрослые подвержены страхам?»

Рисуночный тест «Страшная история»

Цель: изучение подверженности страхам.

Родителям нужно дорисовать предложенную картинку, сделать ее действительно страшной, прописать детали *(см. Приложение 1).*

Причины возникновения ночных кошмаров:

- особенности протекания беременности (волнение, страхи, чрезмерное беспокойство, переутомляемость, токсикоз в 1-й половине беременности);
- особенности протекания родов (затяжные или быстрые, обвитие шеи пуповиной и т. д.);
- большое количество дневных страхов;
- впечатлительность;
- конфликты в семье;
- ослабленность НС;
- состояние стресса и т. д.

Функции кошмарных снов для психики:

- Отражение и преломление действительности, в том числе ее психически неосознаваемых сторон.
- Проявление альтернативных форм поведения, не допускаемых в сознании или отвергаемых по нравственно-этическим соображениям.
- Плод творческой фантазии, особенно у правополушарных, художественно одаренных личностей.
- Отражение и одновременно предвосхищение травмирующего опыта.
- Показатель готовности для противостояния страхам.
- Выражение психического дискомфорта, эмоционального стресса, неуверенности, страха.
- Способ прорыва критического психического напряжения, имеющий терапевтическую функцию, в то же время заостряющую чувствительность к страхам.

Способы борьбы со страхом, предлагаемые психологами.

Рисование дает возможность быть самим собой, здесь нет места страху и бессилию (можно отрубить голову дракону, запереть Кощея в клетку, сделать Бабу Ягу доброй, нарисовав ей улыбку). Кроме того, нарисованный страх можно запереть в шкафу и выбросить ключ, сжечь, смять и выбросить, разорвать на кусочки, подарить кошке и т. д. Это способ борьбы наиболее эффективен с 5 лет, когда ребенок рисует осознанно.

Игра — ролевое проигрывание ситуации (в игре ребенок не может быть проигравшим), фантазирование, сочинение историй. Например, как темнота помогла герою укрыться от врагов, как доктор спас больного, как в сказке

«Айболит» и др. Сочинение таких историй является аналогом игры. Так, знаменитый писатель Жорж Сименон был крайне застенчивым и боязливым, он и придумал бесстрашного комиссара Мегрэ, чтобы компенсировать свои недостатки.

Тактика поведения родителей**:** не заострять внимания на страхе, не стыдить ребенка, не смеяться над ним, а наоборот - одобрять, хвалить за каждое проявление смелости, воли. Тем самым повысится самооценка ребенка.

«А что, если…»

Решение родителями предложенных ситуаций:

1. Если ребенок боится врача, то….
2. Если ребенок боится Бабы Яги…
3. Если ребенок боится засыпать,…

Родители, попробуйте сказать одним предложением, как необходимо действовать, чтобы предотвратить страх. Например:

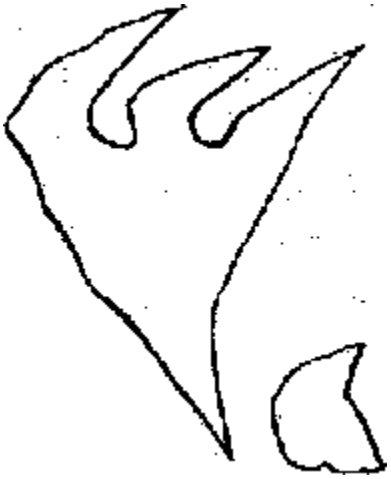
- лишний раз не демонстрировать склонности к беспокойству;
- не навязывать детям такие правила, выполнить которые они не в состоянии;
- не читать постоянно мораль, не стыдить;
- не создавать проблем там, где их нет;
- стремиться разнообразить общение с ребенком и т. д.

Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Приложение 1

Тест «Страшная история»

(Ваша подверженность страхам)



Этот рисунок представляет из себя незаконченную иллюстрацию к книге ужасов. Ваша задача — дорисовать эту картинку, сделать ее действительно страшной, прописать детали, создать соответствующую данному жанру атмосферу.

1. Если Вы выделили две фигуры, причем одна из них, большая, принадлежит ужасному существу (приведению, монстру), а вторая, поменьше, — человеку, это говорит о том, что в вашей жизни очень много страхов. Вы постоянно чего-то боитесь, опасаетесь, о чем-то тревожитесь, беспокоитесь по разным поводам. Иначе говоря, в вашей жизни всегда найдется место новому страху, вы подвержены этой напасти.Если вы особое внимание уделили фигуре человека, то это значит, что вы пугливы, страхи способны надолго погрузить вас в депрессию или довести до нервного срыва.

2. Если ваш человек стоит лицом к ужасному существу, то это говорит о том, что вы, хотя и испытываете страх, все же способны ему противостоять. Вы можете обуздать панику в своей душе и взять свои отрицательные эмоции под жесткий контроль разума.

3. Если же ваш человек съежился и спрятал лицо от ужасного существа, то это значит, что вы целиком и полностью отдаетесь во власть своего страха, он парализует вас и лишает воли, вы отказываетесь от борьбы, даже не начав ее.
4. Если вы нарисовали ужасное существо (приведение, монстра) н неживой предмет (камень, люк, гроб), то это говорит о том, что в вашей жизни, конечно, страхи присутствуют, однако они не угнетают вас и не мешают вам жить спокойно. Вы думаете о них не все время, а лишь в те моменты, когда они подступают к вам вплотную и от них не получается просто отмахнуться.
5. Если вы увидели в этом рисунке не целое существо, а только какую-то

часть
монстра (например, торчащую из земли лапу или морду), то это говорит о вашем бесстрашии и несомненной творческой жилке. Вы даже к страхам подходите с позиций художника.

6. Чем больше черного цвета на вашем рисунке, тем больше ваша подверженность страхам. Сильный нажим на карандаш или ручку говорит о вашей тонкой нервной системе, ранимости и взвинченности.
7. Чем подробнее выписан фон, тем менее вы подвержены страхам. Вы относитесь к ним несколько отстраненно, не принимая их близко к сердцу.
   Обилие мелких деталей, узоров говорит о том, что вы привыкли ничего не бояться, вы прочно стоите на земле и знаете, что нет такого страха, с которым вы не могли бы справиться.

Приложение 2

Психологический сонник

1. Снятся преследования, погони. Все они маркеры высокого уровня внутреннего беспокойства, тревоги, неотреагированной агрессии.
2. Когда во сне мы теряемся, нас покидают, остаемся совсем одни — знак экзистенциальной тревоги с чувством растерянности и депрессивным мироощущением.
3. Представляются толпа, замкнутое пространство, горы, здания и невозможность выхода — показатели чувства незащищенности, травмирующей разлуки и невостребованной любви.
4. Видятся больница, врачи, болезни, чудовища — знамение страха изменения или необратимых перемен.
5. Падаем в колодец, ущелье, с неба, крыши — сигнал аффективно заостренного инстинкта самосохранения или страха смерти.
6. Летаем в космосе, все дальше удаляясь от Земли, встречаемся с инопланетянами — признак личной неопределенности, магический строй и истерические черты характера.
7. Встречаемся в принужденном порядке с Кощеем, Бабой Ягой и прочими отрицательными персонажами сказок — отражение родительской холодности, чрезмерной принципиальности или жестокости.