

**Осторожно:
страхи!**



МАОУ «Бабкинская средняя школа»
учитель начальных классов
Зуева С.В.

Страх ... Какую роль он играет в жизни человека? С одной стороны, он может уберечь от необдуманных, рискованных поступков. А с другой – продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.



Страх - это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий). Это чувство, которое характеризуется привыканием. Один раз, в детстве, испытав биологическую реакцию страха, мы будем её испытывать постоянно в похожих ситуациях.

Не секрет, что все мы – взрослые – чего-то боимся: инфляции, катастроф, кризисов, эпидемий... Мы говорим об этом дома, забывая порой, что рядом находятся дети, которые воспринимают происходящее намного серьёзнее, чем нам кажется.



Как известно, новорождённый младенец ничего не боится. Но вот он растёт, начинает познавать окружающий мир, а направляем в этом его мы, взрослые, и от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит не только его физическое состояние, но и психическое здоровье.

Говоря о детских страхах и их проявлении, необходимо знать, что при этом считать нормой, а что патологией.



ДЕТСКИЕ СТРАХИ (норма)

Таблица

Название страхов	Мальчики											Девочки										
	Количество лет											Количество лет										
	3	4	5	6	7 дошк.	7 шк.	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7 дошк.	7 шк.	8	9	10	11	12
1. Остаться дома в одиночестве			*	*										*	*		*	*				
2. Нападения			*	*					*	*				*	*		*	*	*	*		
3. Заболеть, заразиться			*				*		*	*			*		*		*					*
4. Умереть			*	*										*	*							
5. Смерти родителей						*	*	*								*	*	*				*
6. Чужих людей	*		*										*	*	*	*						
7. Потеряться	*	*										*	*									
8. Мама и папа			*										*	*								
9. Наказания			*			*	*	*		*						*	*		*	*		*
10. Бабы-яги, Кощей, Бармалей...	*	*	*									*	*									
11. Опоздать в школу						*	*	*								*	*	*				
12. Перед тем как заснуть	*		*							*			*	*								
13. Страшных снов		*	*				*		*	*		*	*		*							*
14. Темноты	*	*	*								*	*		*	*		*		*			*
15. Животных: волка, змей, пауков		*	*							*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
16. Транспорта: самолетов, машин			*					*				*	*		*	*		*	*		*	*
17. Бури, наводнений, землетрясений	*		*		*		*					*	*		*	*		*	*		*	*
18. Высоты			*		*		*		*		*	*		*	*		*	*	*	*	*	*
19. Глубины					*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*
20. Тесных, маленьких помещений					*	*			*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*
21. Воды		*										*	*		*	*		*	*		*	*
22. Огня	*										*	*		*	*		*	*	*	*	*	*
23. Пожара		*			*			*		*		*	*		*	*		*	*	*	*	*
24. Войны		*			*		*		*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*
25. Больших помещений, улиц							*		*	*		*	*		*	*		*	*	*	*	*
26. Врачей	*		*					*		*	*	*	*		*	*		*	*	*	*	*
27. Уколов	*		*			*		*		*	*	*	*		*	*		*	*	*	*	*
28. Боли					*			*		*	*	*	*		*	*		*	*	*	*	*
29. Резких, громких звуков					*	*		*		*	*	*	*		*	*		*	*	*	*	*



Виды страхов:

- навязчивые;
- бредовые;
- сверхценные.

К **навязчивым** страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств)... Эти страхи ребёнок испытывает в определённых, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.



Бредовые страхи –это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Бредовые страхи часто указывают на серьёзные отклонения в психике ребёнка. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжёлая форма.



Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), называют **сверхценными**. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чём другом ребёнок думать уже не может.

Сверхценные страхи составляют 90% от общего количества детских страхов.

Основными причинами страхов младших школьников являются:

- *излишнее беспокойство и тревожность родителей;*
- *воспитание в социальной изоляции;*
- *конфликтные взаимоотношения родителей;*
- *алкоголизм в семье;*
- *гиперопека над ребёнком, авторитарный стиль общения;*
- *запугивание наказанием со стороны родителей;*
- *боязнь не соответствовать ожиданиям родителей...*

Психологическое лечение

- 1. Наполнение повседневной жизни ребёнка яркими впечатлениями, включение ребёнка в интересную для него деятельность (кружки, секции, хобби...).*
- 2. Поощрение коллективных игр, дружбы со сверстниками.*
- 3. Коррекция поведения взрослых, окружающих ребёнка:*
 - требования взрослых должны соответствовать возрасту и способностям ребёнка;*
 - нет угрозам;*
 - нет вине;*
 - нет чрезмерной опеке;*
 - нет необоснованным запретам;*

- контроль за соблюдением режима дня (нормализуется психологический фон, восстанавливается психическое равновесие).

- 4. Исключение стрессовых ситуаций в школьной жизни.*
- 5. «Открытая война» со страхом.*
- 6. Использование фильмов ужасов (условие – фильм должен быть точно по теме страха и с положительным концом).*
- 7. Обучение допустимым способам выражения гнева:
 - бить «грушу»;*
 - метать дротики, мешочки в мишень;*
 - пинать мяч...**
- 8. Использование игр:
 - игра «Как я представляю свой страх»;*
 - игра «Прогони страх»;**


- игра «Петушиный бой»;
- мыльные пузыри;
- надувание шаров...

9. Использование сказкотерапии:

- сочинить сказку (рассказ) на тему страха (обязательно элементы юмора и счастливый конец);
- сочинить сказку (историю), в которой страшного героя жаль;
- использовать инсценировку (финал – победа над страхом)...

10. Использование тематического рисования:

- рисование пружинки, свободная штриховка;
- нарисовать страх, сжечь, порвать...
- нарисовать страх, посадить в клетку, закрыть на замок;
- нарисовать страх маленьким, а себя

An open window with a dark blue background. The window has white frames and multiple panes. The text is written in white, italicized Cyrillic script.

*рядом большим, сильным, вооружённым;
- нарисовать страх, подружиться с
ним...*



Нарисовать
страх,
посадить его
в клетку.

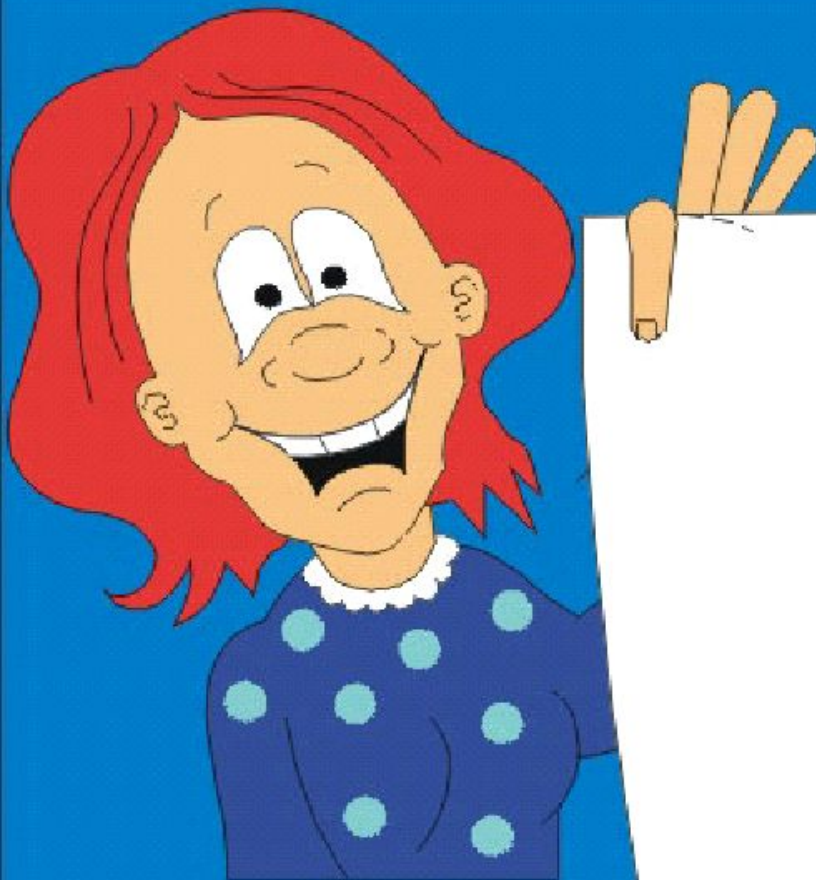
С. ВЛАДЫСЛАВ
!?



Нарисовать
страх,
рядом
нарисовать
себя
сильным,
большим,
вооружен-
ным.

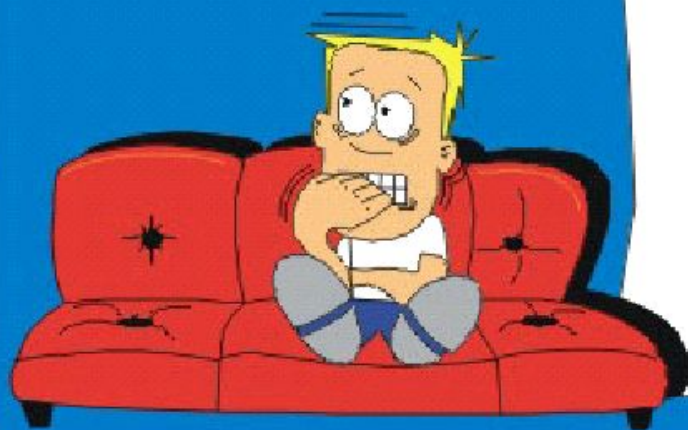


Нарисовать
страх и
подружиться
с ним.



Тест

**«Болен ли
ребёнок
неврозом?»»**





Оценка уровня тревожности и предрасположенности ребёнка к неврозу.

Предлагаем ответить на вопросы теста-опросника, касающиеся особенностей поведения вашего ребёнка. Каждый пункт оценивается в 2 балла, если отмеченная в нём особенность поведения выражена и тем более возрастает в своей интенсивности в последние годы. Если указанные проявления встречаются периодически, то соответствующий пункт оценивается в 1 балл. При отсутствии названных в пункте особенностей поведения выставляется 0 баллов.





1. Легко расстраивается, много переживает, всё слишком близко принимает к сердцу

2. Чуть что – в слёзы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

3. Капризничает, ни с того ни с сего раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4. Очень часто обижается, «дуется», не переносит никаких замечаний.

5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.





- 6.** Всё больше грустит и печалится без видимой причины.
- 7.** Как и в первые годы, снова сосёт соску, палец, всё вертит в руках.
- 8.** Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких; беспокойно спит, часто просыпается ночью; не может сразу прийти в себя утром.

9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.





11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12. Всё быстрее устаёт, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

13. Всё труднее найти с ним общий язык, договориться, становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, часто пропускает школу.





Оценка результатов.

30-20 баллов – невроз у ребёнка несомненен;

19-15 баллов – невроз был или будет в ближайшее время;

14-10 баллов – есть признаки нервного расстройства, но не обязательно достигающего стадии заболевания;

9-5 баллов – есть предрасположенность к возникновению нервного расстройства, необходимо быть более внимательными к состоянию нервной системы ребёнка;

4-0 баллов – отклонения несущественны или являются выражением возрастных, преходящих особенностей ребёнка.





Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребёнка

1. Становлюсь всё более чувствительным, ранимым и обидчивым.
2. Всё труднее контролирую свои чувства и эмоции, хотя потом и переживаю с чувством вины.
3. Легко расстраиваюсь, раздражаюсь по пустякам, долго не могу прийти в себя.
4. Всё больше беспокоюсь, волнуюсь без видимых причин, не могу ждать, как обычно, нетерпелив и непоследователен в своих действиях и поступках.





5.Начинаю видеть опасность там, где её нет, и более чем часто сомневаюсь в правильности своих решений.

6.Всё менее жизнерадостен и активен в новых контактах, многое уже воспринимаю в мрачном свете, часто ворчу и злюсь, как потом оказывается, совсем не по тому поводу.

7.Возникает разлад с самим собой, внутренний конфликт.





Оценка результатов.

0-4 балла – благополучное состояние нервной системы; в стрессовых ситуациях возможно некоторое повышение нервозности;

5-9 баллов – наличие эмоционального стресса; вы болели неврозом или можете заболеть им в ближайшее время;

10-14 баллов – невроз уже есть, необходимо обратиться за квалифицированной помощью к специалисту, и чем скорее вы это сделаете, тем меньше трудностей ждёт вас в будущем.



Спасибо за работу!

До новой встречи!

