

*СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ:  
«ДЕТСКИЕ АХИ-СТРАХИ И КАК  
ИХ ПОБЕДИТЬ».*

Подготовила  
педагог-психолог МБДОУ  
«Детский сад комбинированного вида №171  
Ситникова Елена Викторовна

*«А Я СОВСЕМ И НЕ БОЮСЬ.  
Я НЕ СТРАХУЛЬКА КАКАЯ-ТО.»  
(Вика К., 3,5 года)*



# ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?



Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.



## Для КАЖДОГО ВОЗРАСТНОГО ОТРЕЗКА СВОЙСТВЕННЫ СВОИ СТРАХИ.



- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.
- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).
- 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыши этого возраста боятся темноты.



□ В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).



□ От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства.

Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.



- *В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.*
- *Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.*
- *В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.*
- *В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.*



□ *Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.*

*Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей.*

*Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.*





## КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ У РЕБЁНКА:



- 1. Испытывает постоянное беспокойство.*
- 2. Трудности в концентрации внимания.*
- 3. Мускульное напряжение чаще в области лица и шеи.*
- 4. Раздражительность.*
- 5. Нарушение сна.*

*Если присутствуют 2-3 критерия, то ребенок тревожен.*



# Предпосылки для возможного развития беспокойств

- **Урбанизация** (дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг);
- **излишняя опека взрослых;**
- **наличие отдельных благоустроенных квартир** (возможность общаться со взрослыми и со сверстниками, играть с другими детьми)



## Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -2

- **Ограниченная двигательная активность** (беспокойство развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов);



## **ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ВОЗМОЖНОГО РАЗВИТИЯ БЕСПОКОЙСТВ (СТРАХОВ) -3**

- Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье.**

**Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца.**

**Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства.**



# Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -4

- **На родительские конфликты** дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.
- Появление страхов зависит и от **состава семьи** (наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги). **Чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов**



## Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -5

□ Играет роль и **возраст родителей.**

Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у родителей после 35 лет - дети более беспокойны и тревожны.





## МАМА

- Причиной возникновения страхов у ребенка может быть **эмоциональный стресс, пережитый мамой** еще во время беременности, патологии беременности и родов; конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни.



# Причины возникновения детских страхов

1

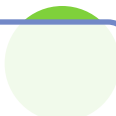
2

3

4

5

6





# ***КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ СТРАХОВ***

- Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.*
- Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).*
- Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.*
- Повышайте самооценку малыша.*
- «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).*
- Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.*



- Если ребенку постоянно что-то запрещают, лишают его самостоятельности, это также может выразиться в ночных кошмарах, когда строгие родители предстают в образах страшных сказочных персонажей.
- В результате постоянно испытываемые негативные эмоции, возбуждение, нервное напряжение могут способствовать тому, что он начинает страдать неврозами.



# СТРАХ ТЕМНОТЫ

- Если ребенок боится темноты, то ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия.



# НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

- Кошмары ребенка большей частью представляют собой реакцию на страхи, которые он испытывает в состоянии бодрствования. Если это связано с возрастными этапами, то бояться нечего, но порой кошмары возникают если это отражение каких-либо стрессовых ситуаций, неблагоприятных отношений между членами семьи. Дневные страхи могут отражаться во сне.



- У маленьких детей кошмары часто являются воспоминаниями о пережитом в течении дня. Фильмы ужасов, страшные истории, скандалы, травмы воздействуют на психику малыша, выливаясь в последствии в ночные кошмары.
- Начиная с двухлетнего возраста на появление ночных кошмаров может влиять разлука с матерью, остро переживаемая малышом, а также излишняя строгость родителей, недостаток любви с их стороны.



# ВНИМАНИЕ!

- Если ребенок склонен к ночным кошмарам, следует уделить особое внимание тому, как он готовится ко сну. Избегайте возбуждающих подвижных игр перед сном, не давайте ему рассматривать страшные картинки, не рассказывайте страшных сказок. Настроить его на умиротворяющий лад поможет колыбельная песенка, задушевный разговор на отвлеченную тему, уверения в том, что он всеми любим и что в случае чего родители всегда придут ему на помощь.
- Не нужно акцентировать внимание ребенка на его страшных сновидениях, постарайтесь успокоить и отвлечь его.

# МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Телесная терапия
- Функциональная музыка
- Релаксация
- Индивидуально-групповые занятия
- Улучшение детско - родительских отношений



# СКАЗКОТЕРАПИЯ





# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.



# ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

Используется для  
снижения  
напряженности,  
мышечных зажимов,  
тревожности.



Повышает уверенность в себе,  
снижает страхи.



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА

Успокаивающая и  
восстанавливающая музыка  
способствует уменьшению  
эмоциональной  
напряжённости,  
переключает внимание.





## РЕЛАКСАЦИЯ

Обеспечивает гармонизацию уровней эмоциональной регуляции и снижение уровня тревожности.

- Подготавливает тело и психику к деятельности,
- Сосредоточивает на своём внутреннем мире,
- Освобождает от излишнего нервного напряжения.



### **1. Повышают уверенность в себе (самооценку)**

- устранение внутреннего конфликта ребёнка;
- расширение эмоционального опыта;
- повышение самооценки;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом.

### **2. Снимают страхи**

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов;
- формирование у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;
- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.

### **3. Развивают коммуникативные навыки**

- уменьшение суетливости, нервных движений, множества ненужных движений и мимики;
- снижение скованности, боязливости в движениях и речи;
- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;
- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать своё мнение.

# ИНДИВИДУАЛЬНО- ГРУППОВЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ.



# УЛУЧШЕНИЕ ДЕТСКО - РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьёй ребёнка позволяет создать условия для раскрытия личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.





# ИГРОТЕРАПИЯ

**Игра является ведущим средством психотерапии  
в дошкольном возрасте.**

**Структурированный  
игровой материал**

**куклы, мебель,  
постельные  
принадлежности  
(они провоцируют  
желание заботиться о  
ком-то)**

**оружие  
(способствует  
выражению  
агрессии)**

**телефон, поезд, машины  
(способствуют  
использованию  
коммуникативных  
действий)**

## АРТ-ТЕРАПИЯ

Способствует актуализации страхов, повышению уверенности в себе, развитию мелкой моторики, снижению тревожности.







# КУКЛОТЕРАПИЯ

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

**Оживляя свой страх, играя с ним, ребенок бессознательно запечатлевает то, что он может сам управлять своим страхом. Ребенку предлагается придумать историю про свой страх, разыграть ее. После окончания спектакля куклы-«страхи» уничтожаются.**



# СОВЕТЫ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ

- ❑ **Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.**
- ❑ **Следует поговорить с ребенком о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка.**
- ❑ **Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с ребенком своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.**
- ❑ **Кроме того, про страх можно сочинить страшную историю со счастливым концом и показать ее, например, в кукольном спектакле**

# СОВЕТЫ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ

- **Детские страхи можно нарисовать, вылепить из пластилина и даже собрать из конструктора.**
- **Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.**
- **Можно изобразить, то, что нас пугает на одной стороне листа, а на другой нарисовать то, что поможет нам победить это существо**
- **Подскажите ребенку средства борьбы с его страхами: например, его может защитить его игрушечная плюшевая собака-сторож, которую вы дадите ему в кроватку, или завешенная покрывалом решетка кровати не пустит страшилу.**
- **Главное - не высмеивайте страхи своего ребенка, иначе ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один, не стыдите его и не заставляйте побороть свой страх усилием воли**

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



# *КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМУ СТРАХИ*

- ▣ Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.*
- ▣ Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.*
- ▣ Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).*
- ▣ Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).*
- ▣ Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.*
- ▣ Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.*
- ▣ Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.*
- ▣ Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).*
- ▣ Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).*
- ▣ Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).*



**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**