

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Семинар-практикум для родителей в онлайн-формате
**«Преодолеваем тревоги и страхи у ребенка
дошкольного возраста»**

педагог-психолог

Жданова М.С.

Дата проведения: 24.12.2021

г. Ставрополь

Цель: расширение знаний родителей об эффективных способах решения проблем возникновения тревог и страхов у дошкольников.

Задачи:

- познакомить родителей с возрастными особенностями проявления страхов, их причинами, последствиями;
- отработать на практике приемы снятия страхов;
- стимулировать желание и интерес к сотрудничеству с психологом;
- оптимизировать детско-родительские отношения.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Сегодня я хочу вам рассказать об очень важной детской проблеме, о том, как узнать, что ваш ребенок чего-то боится. Не всегда можно увидеть по поведению ребенка, что ему бывает страшно. Не всегда ребенок просит помощи справиться с тревогой, с беспокойством или беспокойным сном. Мы не будем сегодня пытаться с помощью советов сделать вашего ребенка суперменом или бесстрашным богатырем.

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.

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.

2. Упражнение «Конкурс боюсек»

Цель: предоставить родителям возможность актуализировать знания о страх и тревогах.

Инструкция. Участники в быстром темпе по кругу называют самые разные страхи, которые могут встречаться у детей. Тот, кто не смог назвать страх, выбывает из игры.

3. Сообщение психолога «Возрастные особенности страхов»

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 малыш этого возраста боится 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 выразить 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.

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

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

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

Вывод. К сожалению, ошибочный стиль воспитания в семье приводит к невротическим страхам, фобиям — навязчивым страхам, детской тревожности. Необходимо правильно выбирать методы воспитания.

5. Беседа о страхах. Предпосылки для возможного развития беспокойств. Патологические страхи.

Как же нам понять, что у ребенка возникают тревоги и страхи? (Ответы родителей)

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.

Патологический страх

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее — к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных и слабых при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители — алкоголики и наркоманы.

Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, А. И. Захаров сгруппировал следующим образом:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребенком, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней 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: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Причины возникновения детских страхов

- Конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте)
- Внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности
 - Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха (боязнь темноты, монстров, призраков, чудовищ)
 - Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.
 - 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. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями
 - Наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники

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.

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 течение 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.

6. Способы преодоления страхов. Методы и приемы коррекции детских страхов

Проблематика детских страхов и тревог особенно важна для обсуждения в дошкольном учреждении. До того, как ребенок пойдет в школу, вступит в период сложной адаптации к новому коллективу и возросшей ответственности, ему надо бы помочь избавиться от тех препятствий, которые станут на пути дальнейшего гармоничного развития личности.

Какие методы и приемы коррекции детских страхов можно использовать:

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

Игротерапия

Игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте.

Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки общения, усвоит социальные нормы поведения, доставляет удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное состояние.

Игры, которые могут быть проведены родителями для устранения страхов у малыша, давно известны. Они помогут снять заторможенность, скованность и страх, возникающие у ребенка в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии или попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

Ценность этих семейных игр заключается в том, что дети, испытывающие страхи легче раскрепощаются в игре с родителями, а не в группе детского сада.

Первая игра — «Пятнашки» (Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия. Направлена на нейтрализацию избытка родительских угроз и наказаний.

С помощью этой игры удастся обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение, значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страх наказания со стороны родителей, развить ловкость, координацию движений, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Вторая игра — «Жмурки». (Преодолеваемые в игре страхи - страх неожиданного воздействия, отчасти темноты и замкнутого пространства. Направлена на нейтрализацию избытка родительских угроз и наказаний.

Третья игра - «Пряжки» Преодолеваемые в игре страхи темноты, одиночества и замкнутого пространства. Направлена на коррекцию избытка родительского беспокойства ("Где мой ребенок?")

«Зверушки в норке» (преодоление страха темноты).

«Бестолковый кошмар» (коррекция ночных кошмаров)

Арт-терапия

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

Первым этапом в преодолении чувства страха является его изображение. Именно конкретизация страха поможет ребенку избавиться от неопределенности и выплеснет наружу то, что тревожит и мучает. Малышам бывает гораздо проще нарисовать, не детализируя, "страх", чем описать его словесно, поскольку ассоциативное мышление у них развито лучше.

Второй, не менее значимый этап в преодолении чувства страха - моделирование выхода из сложившейся ситуации. Существует множество приемов и способов:

- дорисовка "Защитного объекта";
- закрашивание "Страшного";
- уничтожение "Зла" (скомкать, порвать, выбросить и т.д.);
- дорисовка интересных интригующих деталей ("Сюрприз");
- видоизменение рисунка, превращение "страшного" в "смешное";
- украшение мрачного, преобразование в красивое.

Возможно, конкретная ситуация подскажет вам свои собственные варианты решений. Следите за тем, чтобы ребенок не закрашивал самого себя, "Уничтожал" не конкретного человека-противника, а лишь зло, которое тот причиняет. Главное правило: "зло" не должно побеждаться "злом", на это есть "добро".

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 напряженности, 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.

Индивидуально-групповые коррекционные занятия.

1. Повышают уверенность в себе (самооценку)
2. Снимают страхи
3. Развивают коммуникативные навыки

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.

7. Упражнение "Превращение страхов"

Цель: разрушение стереотипного восприятия страхов, снижение тревожности.

Инструкция.

1. Нарисовать свой страх.

Обсуждение рисунков. Поскольку страх нарисован, он уже никуда не убежит и не спрячется от нас. Он назван и изображен. Поэтому с ним можно очень мягко договориться. В конце концов страх тоже не виноват, что кто-то его боится. Мы можем учить его и перевоспитывать. Давай научим страх быть красивым и умным.

Если ребенок продолжает настаивать, страх все равно ему угрожает, можно использовать следующие техники:

- Делаем из страха пазл - для этого рисунок страха разрезаем ножницами на кусочки, из которых ребенок составляет другие ошибочные комбинации;
- Зачеркиваем страх любыми цветами;
- Рвем и выбрасываем страх;
- Отдаем страх на вечное хранение другому человеку или для того, чтобы он его выбросил далеко-далеко (ребенку предлагается представить, как картинка с его страхом улетает).
- Превратить страх во что-то безобидное или "перебросить в другое измерение" или "посадить в бочку с клеем, чтобы он насовсем приклеился".
- Нарисовать ему друга.
- Украсить страх (Пример: Бабу Ягу отправить в модный салон)

8. Советы родителям «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

✓ 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.
- 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.).

9. Упражнение «Ха-ха, хо-хо»

Цель: Избавиться от излишка энергии, выражающейся в тревоге и страхе.

Инструкция: необходимо сложить руки в замок, поочередно стучим по правому плечу 5 раз, потом по левому и произносим «ха-ха», затем 5 раз по правому колену и левому, произносим «хо-хо». С каждым разом уменьшаем количество ударов и в конце делаем глубокий вдох, вкладываем весь негатив, волнение и делаем выдох.

10. Подведение итогов.

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики сковывающих ребенка страхов.