

Семинар-практикум для родителей «Детские страхи»

Автор-составитель: педагог-психолог
Жданова М. С.

Дата проведения: 22.12.2023 г.

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;
- показать с помощью каких методик можно диагностировать детские страхи и какие методы коррекции страхов использовать;
- стимулировать желание и интерес к сотрудничеству с психологом;
- оптимизировать детско-родительские отношения.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово педагога-психолога

Детские страхи, в целом, нормальное явление, сопровождающее развитие и социальную адаптацию ребенка. Но если они не соответствуют возрасту, переживаются чересчур эмоционально или начинают угнетать ребенка, то для борьбы с ними требуется помощь взрослого.

Любой страх сопровождается сложным комплексом реакций со стороны нашей вегетативной нервной системы и входит у организма в привычку. Так, если с возрастом психологический компонент страха утрачивается (например, не будет же нормальный взрослый бояться темноты или ветвей за окном), то вегетативная реакция на пугающие обстоятельства остается.

Самые частые последствия детских страхов — ассоциативные воспоминания, сопровождающиеся сердцебиениями, потливостью, ощущением нехватки воздуха, позывами в туалет, ощущением мышечной слабости (синдром «ватных ног»).

2. Основная часть

I. Причины возникновения страхов у детей

СЕМЕЙНЫЕ ПРИЧИНЫ:

Условная любовь – в воспитательных целях родители говорят ребенку: «Будешь себя плохо вести, любить тебя не будем». Ребенок верит, т.к. он еще не в курсе, что люди могут думать одно, а говорить другое. Ребенок начинает сам плохо о себе думать, страдают его самооценка и уверенность в своих силах. Родители оценивают не поступок ребенка, а его личность. Не «Ты поступил неправильно», а «Ты-плохой мальчик». Чтобы легче использовать это правило давайте выполним упражнение:

1. Вспомните любую конфликтную ситуацию из своего родительского опыта. Заполните таблицу:

Дата	Проблемная ситуация	Какие чувства во мне вызвало поведение ребенка	Какая была моя реакция	Была ли в моих словах оценка личности ребенка	Как можно было избежать оценочного суждения

В первую очередь нас интересует, какие чувства вызвало у вас поведение ребенка. Это не случайно. Ведь наша реакция напрямую связана с тем. Как мы понимаем ситуацию: как угрожающую нашему покою, достоинству? А нападение, как известно, самый лучший способ защиты...

Напряженный эмоциональный климат в семье – дети очень чувствительны к эмоциональному климату в семье. Мы -то точно знаем, что как поссорились, так и помиримся, а для ребенка рушится БЕЗОПАСНЫЙ МИР. Что случилось с милыми и добрыми людьми? Что теперь станет со мной?

Запугивающее воспитание:

1. Вернемся в ситуацию оценочного суждения (Ты-плохой!), а что бывает с плохими детьми в сказках? ... продолжать не буду!

2. Страх, конечно же, отличный инструмент управления не только детьми. Давайте вспомним, что нам говорили родители, бабушки-дедушки, если мы не слушались или плохо себя вели? Какими страшилками вас пугали, чтобы добиться от вас послушания? Как правило, воспитывая своих детей, мы на автопилоте повторяем то, что записано в нашей памяти, нам передали цепочку наши родители, мы передадим ее дальше? Что же делать?

1. Отдавать себе отчет, что вы сами невольно вносите вклад в запугивание своего ребенка.

2. Впредь, каждый раз, когда на языке уже вертится очередная страшилка, старайтесь остановить себя, говоря себе что-то вроде «Я прерываю нашу семейную эстафету страха!»

3. Заменить плохое клише на хорошее. Подобное лечим подобным. Например, вы поймали себя на том, что вспоминаете Цыгана, который приснится вашему ребенку, если он не доест кашу. Придумайте, что можно рассказать ребенку в такой момент, ориентируясь не на негатив, а на позитив. Например, создайте с ним ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК. Принятые в члены этого тайного общества могут заниматься многими интересными вещами.

1. И снова упражнение:

Мои страшилки для детей	В каких ситуациях я их применяю	Чем позитивным я могу заменить страшилку в этой ситуации

Имитация поведения родителей и других близких – родители самые важные люди для ребенка, они для него прямо-таки как Брюс всемогущий, от родителей ребенок узнает об устройстве этого мира, и если родители чего-то боятся, то ребенок уж точно будет тоже этого бояться, ведь родители большие и всемогущие, а он маленький и слабый. Поэтому дети часто «наследуют» страхи от родителей.

Упражнение: Подумайте и запишите ответы на следующие вопросы:

1. Испытываете ли вы сильный страх перед чем-то или кем-то?
2. Бывает ли так, что в определенных ситуациях вы чувствуете себя скованной страхом? Если да, то в каких?
3. Испытывает ли ваш ребенок страхи? Какие?
4. Есть ли у вас с ребенком общие страхи?

Для проработки собственных страхов вам необходимо обратиться к специалисту или использовать некоторые из тех техник, с которыми мы сегодня познакомимся.

ЛИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ:

Особенности темперамента – все мы от рождения наделены определенным темпераментом, то есть особенностями нервной системы. Сангвиники, холерики, меланхолики и флегматики.

Считается, что природной склонностью к возникновению страхов наделены холерики, т.к. их нервная система крайне неуравновешена. Изменить темперамент нельзя, но можно научиться использовать сильные стороны темперамента.

Возрастные страхи. Человек не рождается с полным набором необходимых качеств, знаний и умений. Ребенку многому предстоит научиться, узнать, открыть для себя. И многие открытия бывают не очень приятными. Например, каково это узнать, что мама не всегда будет рядом с тобой, когда она тебе нужна или, что ты не бессмертный. Подобные открытия потрясают детскую психику. Поэтому возрастные страхи свидетельствуют о том, что ребенок поднялся на новую ступеньку развития, таких страхов не избежать, да и не нужно, так как наличие возрастных страхов иногда можно использовать в качестве диагностического метода развития ребенка. Родители, которые пытаются уберечь ребенка от реалий этого мира, оказывают ему медвежью услугу, так как рискуют вырастить абсолютно не приспособленного к жизни человека, который во взрослой жизни столкнется с большим количеством проблем. Ведь страх, сопровождая все новое, незнакомое, стимулирует нас к активизации усилий по овладению новым навыком или знанием. В этом смысле возрастные страхи необходимы нашим детям, а роль родителей состоит в том, чтобы подстраховывать и быть рядом.

Возрастные страхи проходят с возрастом ребенка и просто требуют к себе правильного обращения. Невротические страхи не проходят с возрастом и требуют психологической помощи. Давайте рассмотрим, чем эти страхи отличаются друг от друга

Памятка для родителей: «Детские страхи!»

ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ	НЕВРОТИЧЕСКИЕ СТРАХИ
--------------------------	-----------------------------

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

Итак, возрастные страхи:

До года – 7-8 месяцев страх посторонних людей;

Страх резких звуков и резких перемещений в пространстве.

1-2 года – страх разлучения с матерью, хотя сам ребенок, научившись ходить, экспериментирует с расстоянием, на которое он может отойти от матери, оглядываясь при этом, на месте ли мама.

3- 4 года – Бабы яги, Кощея, Бармалея. Темноты. Огня и пожара. Врачей, уколов. Воды. Страшных снов (с 4 лет).

5- 6 лет – Заболеть, заразиться. Смерти. Транспорта. Грабителей. Войны. Больших помещений. Насмешек. Страшных снов. Одиночества. Запретные темы.

- Прежде всего необходимо понять, какая запретная тема в вашей семье? Часто мы так преуспеваем в избегании каких-то тем, что сами перестаем это замечать. Не торопитесь. Вспомните, о чем спрашивал вас ваш почемучка. Всегда ли получал ответы на свои вопросы. Были ли вопросы, которые вас раздражал, были вам неприятны. Можете объяснить, почему это происходит:

- вы не можете объяснить сложные философские темы на доступном ребенку уровне?

- нет времени?

- вы сами даже боитесь думать на эту тему?

- вы боитесь рассказать ребенку правду?

- вы сами не знаете ответа?

- другая причина?

Запишите ваши ответы.

Рекомендации: вы можете поинтересоваться, как на эти вопросы предлагают отвечать специалисты, подумать какое объяснение могло бы удовлетворить вас, когда вы были в этом возрасте, подобрать для ребенка подходящую его возрасту литературу, сочините для малыша сказку, в которой в образной форме рассказывается об интересующих ребенка явлениях.

7-11лет – Нападения. Умереть. Темноты. Чужих людей. Высоты. Глубины. Насмешек. Не справиться с заданием. Стихийных бедствий.

СИТУАТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ:

Переживание испуга – ребенок сильно напуган каким-то событием.

Чувство вины – чувство вины и ожидаемое наказание сами по себе достаточно разрушительные чувства. Долго переживаемые они могут привести к неврозу. В этом случае с ребенком нужно обсудить происшествие.

- Помните в какой ситуации ваш ребенок скрывал от вас правду или чувствовал себя виноватым в каком –то проступке.
- Можете ли вы предположить, какие чувства он испытывает, что о себе думает. Как вы отреагировали на произошедшее? Что вы сказали ребенку?
- Хотели бы вы теперь изменить что-то в своей реакции на проступок ребенка? Если «да», то что именно? Как бы вы теперь хотели провести беседу?

Стрессовая ситуация в жизни ребенка. Стресс — это реакция организма на изменения в окружающей среде. Различают эустресс, когда ресурсы организма превышают или соответствуют необходимым для адаптации усилиям, эустресс стимулирует. Дистресс, когда ресурсов для адаптации и совладания с ситуацией недостаточно.

В этих ситуациях страх является защитной реакцией, которая привлекает внимание родителей к ребенку. За счет своего страха ребенок получает необходимое ему внимание.

II. Диагностика детских страхов

1. Методика «Красные и черные домики»
2. Детские рисунки – какое настроение вызывает сам рисунок, какие цвета выбирает ребенок, оборотная сторона листа – с каким нажимом рисовал ребенок, пометки, стирания, зачеркивания. Беседа по рисунку.
3. Сочинение сказки вместе с ребенком.

III. Методы коррекции детских страхов

Те родители, которые уже сталкивались с детскими страхами, знают, что убеждения и объяснения родителей, что бояться нечего, у детей не работают. Лучший метода работы с любыми детскими проблемами являются это арт-терапия.

Игротерапия – можно разделить на психогимнастику и психодраму.

Психогимнастика – игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Психодрама (ролевые игры) обыгрывание ситуаций, которым предстоит произойти с ребенком или которые уже произошли.

Рисование и лепка – деятельность, которая является для ребенка естественной, ребенку гораздо легче изобразить свой страх, чем описать словами, чего он боится.

Трансформация объекта страха – сделать маленьким, добрым, смешным, нестрашным (например, украсить), добавить защитный объект.

Уничтожение объекта страха – скомкать, смять, разорвать, сжечь, спрятать за замком, закрасить.

Создание защитного амулета – сделать амулет для ребенка, или наоборот предмет, который напугает объект страха, уничтожит его, поймает (например, ловец страхов, фонарик).

Придумать защитное заклинание от страха.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Вовремя рассказанная сказка для ребенка, значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне.

Сказочные герои показывают, как справляться с проблемными ситуациями, как исправлять собственные ошибки, как не сдаваясь прийти к победе.

Для детей, которые столкнулись с проблемами в семье:

- «Морозко»
- «Крошечка-Хаврошечка»
- «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»
- «Снегурочка»
- «Аленький цветочек»
- «Золушка»

Для детей, переживающих кризис, стресс, невроз:

- «Спящая красавица»

- «Госпожа Метелица»
- «Церевна-Лягушка»
- «Серая шейка»

Для преодоления страхов:

- «Красная Шапочка»
- «Гуси-лебеди»
- «Волк и семеро козлят»
- «Баба Яга»

Изготовление кукол - При этом невероятно большую роль играет сам процесс изготовления кукол.

Многие специалисты сходятся во мнении, что любое, даже самое банальное **изготовление куклы приравнивается к процессу медитации**, потому что в процессе производства (шитья) изделия случается изменение личности. Кроме того, в ходе процесса у детей существенно возрастают способности к концентрации, развивается воображение и мелкая моторика рук.

Во время изготовления куклы у ребенка включается механизм проекции, замещения или идентификации, а это значит, что только сам процесс помогает ребенку добиться невероятных результатов.

С точки зрения психоаналитики кукла выполняет роль предмета, на который выплескивается вся инстинктивная энергия. Поклонники Юнга связывают изготовление куклы с возможностью реализации такой возможности психики, как самоисцеление.

Не только процесс изготовления куклы, но и процесс управления, манипулирования ею позволяет осознать проблему, глубоко подумать над ней, а также найти оптимальное решение. Создание куклы помогает снять нервное перенапряжение.

Куклы бывают:

- перчаточные;
- марионетки;
- народные куклы;
- куклы из помпонов и пряжи;
- плоские куклы из бумаги и т.д.