

Консультация для родителей старших групп с элементами практической работы «Как преодолеть детские страхи»

Цель: Предоставить информацию родителям о причинах, возрастных особенностях проявления страхов и простых способах коррекции детских страхов.

Материалы к практической части консультации: мяч

1. Теоретический блок.

- Страх – одно из базовых эмоциональных состояний.

Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал чувство страха. А в детстве это эмоциональное состояние особо незабываемо: чаще всего детский страх - это страх перед какими-либо событиями, перед наказанием и осуждением, боязнь животных и фантастических чудовищ. Такие страхи как не парадоксально нужны ребёнку, т.к. они выполняют защитную функцию, выступая как средство самоконтроля и саморегуляции. Они могут выражаться в неясном волнении и беспокойстве, опасениях и тревоге, иными словами, быть расплывчатыми, неопределёнными.

Детские страхи свойственны определённому возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например неврозах. При прочих равных условиях страхи чаще всего встречаются у эмоционально чувствительных детей, мнительных, беспокойных родителей, чрезмерно опекающих и предохраняющих их от любых, часто воображаемых опасностей. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам, что отражает большую чувствительность девочек к восприятию идущей извне угрозы.



- **Возрастные особенности страха:**

Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться рядом с ним в случае помещения в больницу. Это особенно важно при общей ослабленности ребенка, когда у него беспокойный сон, плохой аппетит, ярко выражены беспокойства и возбудимость, неустойчивость настроения и капризность.

На втором году жизни практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, находясь на высоте и от пребывания в одиночестве. На третьем году появляется страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков. В два года может возникнуть страх перед животными, особенно собаками, и перед движущимся транспортом. Страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше, если отец принимает активное участие в воспитании и если воспитание не превращается в войну с формирующимся чувством Я у ребенка. Малышу должна быть предоставлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей — своевременно помогать в преодолении реальных и воображаемых опасностей.

В возрасте от трех до пяти лет каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий — воды, транспорта,

одинокости, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто такие страхи встречаются у детей, чьи родители излишне беспокойны и в то же время принципиальны.

В возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием категорий времени и пространства, необратимости происходящих возрастных перемен.

Он обычно выражается не прямо, а проявляется в типичных для этого возраста страхах нападения, стихии, огня и пожара. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.

Старшие дошкольники чувствительно реагируют на конфликтные отношения в семье, и это усиливает их страхи. Детские страхи чаще встречаются при заболевании одного из взрослых в семье, постоянных разговорах на эту тему, а также при хирургических операциях у детей (например, по поводу удаления аденоидов).

Все перечисленные страхи носят временный, преходящий, возрастной характер. С ними нужно не бороться, а просто принимать их во внимание как своеобразие определенного этапа психического развития.



- **Невротические страхи**

Однако бывают и страхи иного рода. Специалисты характеризуют их как невротические. В их основе всегда лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение

взрослых справиться с их возрастными проблемами, чрезмерная жестокость в отношениях, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей. В этих условиях как бы заостряются возрастные страхи, приобретая болезненный невротический характер.

Преодоление невротических страхов возможно лишь при условии изменения родителями своих неадекватных установок, нормализации отношений в семье, предоставления детям большей возможности для эмоционального самовыражения и проявления активности.

- **Способы борьбы со страхами.**

Можно использовать некоторые несложные и доступные методы психологической коррекции. Детям пяти-десяти лет можно предложить нарисовать свои страхи, а потом то, как их не бояться. Это помогает повысить уровень волевой саморегуляции и самообладания. Можно попросить детей сочинить сказочные истории на темы их страхов и рассказать их в семье или специально подобранной группе сверстников. Автор историй должен сам распределить роли и получить возможность разрядить эмоциональное напряжение, связанное со страхом. Коррекционный эффект наиболее ощутим, если ребенок в игре изображает пугающий его образ, а боящегося — сверстник или родитель.

Устранение невротических страхов требует терпения и заинтересованности родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Участие родителей в разрешении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание — необходимые условия преодоления детских страхов. Методика «Качели». Методика «зеркальный вопрос»



2. Практическая часть работы

Разминка: «Мяч по кругу»: продолжить фразу: «В детстве я боялся (боялась)...»

Работа в парах: Один из родителей выполняет роль ребёнка, второй родителя который должен по предложенной методике обговорить с «ребенком» его страх и способ его устранения. В работе используется бумага и цветные карандаши.

3. Заключительная часть: получение обратной связи о работе в парах.

Инструкция для родителя.

Ребёнку предлагаются краски, цветные карандаши. Далее работа строится по следующей схеме:

Нарисуй то, чего ты боишься... Что это такое?... Ребенок говорит что это.

— Что он тебе может сделать, почему ты боишься?

Ребенок описывает те действия, которые, он полагает страшилище может с ним сделать (ударить, укусить и пр.). Этот ответ может помочь в дальнейшей работе, поэтому его нужно фиксировать.

— Нарисуй рядом с...(«название страшилища») себя. Если ребенок согласился, то важно проследить, что произойдет дальше, если отказался — надо продолжить разговор:

— А давай нарисуем тебя с палкой (автоматом, ловушкой для страшилища – на выбор) в руках, что тогда будет? Если ребенок упорствует и говорит, что не знает и не хочет рисовать, то надо либо прекратить рисование, если очевидно, что ребенок не готов к дальнейшей работе, либо попробовать уговорить, если есть еще некоторая возможность достижения результата: «А если ты замахнешься палкой, то ведь страшилище испугается?»

Далее снова все зависит от ответа ребенка. Можно предложить ему другой способ:

— А давай ты нарисуешь себя очень большим, что произойдет?

Возможен ещё вариант беседы:

-Где живёт страшилище? С кем дружит? Кого или чего боится? От чего оно может испугаться так сильно, что убежит на всегда.

На этом же или другом рисунке можно тут же провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие, при этом надо повторять одобряющие фразы: «смотри, ты его испугал», «Он убежал от тебя, может быть, он испугался тебя?» «Смотри он сам боится!»

Если рисунок нельзя стереть, то выполняется штриховка с такими же комментариями.

Инструкция для родителя.

Ребёнку предлагаются краски, цветные карандаши. Далее работа строится по следующей схеме:

Нарисуй то, чего ты боишься... Что это такое?... Ребенок говорит что это.

— Что он тебе может сделать, почему ты боишься?

Ребенок описывает те действия, которые, он полагает страшилище может с ним сделать (ударить, укусить и пр.). Этот ответ может помочь в дальнейшей работе, поэтому его нужно фиксировать.

— Нарисуй рядом с...(«название страшилища») себя. Если ребенок согласился, то важно проследить, что произойдет дальше, если отказался — надо продолжить разговор:

— А давай нарисуем тебя с палкой (автоматом, ловушкой для страшилища – на выбор) в руках, что тогда будет? Если ребенок упорствует и говорит, что не знает и не хочет рисовать, то надо либо прекратить рисование, если очевидно, что ребенок не готов к дальнейшей работе, либо попробовать уговорить, если есть еще некоторая возможность достижения результата: «А если ты замахнешься палкой, то ведь страшилище испугается?»

Далее снова все зависит от ответа ребенка. Можно предложить ему другой способ:

— А давай ты нарисуешь себя очень большим, что произойдет?

Возможен ещё вариант беседы:

-Где живёт страшилище? С кем дружит? Кого или чего боится? От чего оно может испугаться так сильно, что убежит на всегда.

На этом же или другом рисунке можно тут же провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие, при этом надо повторять одобряющие фразы: «смотри, ты его испугал», «Он убежал от тебя, может быть, он испугался тебя?» «Смотри он сам боится!»

Если рисунок нельзя стереть, то выполняется штриховка с такими же комментариями.



Возрастные особенности детских страхов.

2 года:

- Появление постороннего человека, животного, движущегося транспорта.
- Боязнь высоты, одиночества, боли.

3 – 5 лет:

- Боязнь наказания, замкнутого пространства.
- Боязнь сказочных животных.
- Страх быть покинутым, забытым.

6 лет:

- Понимание необратимости возрастных перемен – страх смерти.

- Страх перед стихиями – наводнением, пожаром.

