

Семинар-практикум «Как победить детские страхи»

Цель : Расширение знаний родителей о причинах возникновения детских страхов и эффективных способах решения этой проблемы.

Задачи:

- улучшение понимания своих детей и их проблем;
- развитие чувства принятия ребенка родителями;
- выработка новых знаний о способах уничтожения страхов у ребенка при помощи игры;
- знакомство с памятками от психолога.

Ход семинара:

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. Мы попытаемся вместе решить такие вещи как:

- сделать так, чтобы ребенок чаще смеялся, а не плакал;
- став взрослым, чувствовал себя счастливым человеком.

2. Что такое страх.

Страх- реакция на мнимую или существующую опасность. Эта эмоция наиболее опасная. Психика человека не может долго бороться со страхом. По биологическим законам в кровь выбрасывается большое количество адреналина и происходит гормональный взрыв. По психологическим ощущениям — это боязнь предметов, ситуации, каких-либо событий и т.д.

Ребенок вместе с процессом роста познает окружающий его мир. И этот процесс познания подсказывает ему, что этот мир не всегда бывает безопасным. И все, что окружает малыша, зависит, в основном, от взрослых. Поэтому, от нашей мудрости, от правильности решений, от образа жизни зависит и психическое здоровье наших детей.

В наше учреждение дети приезжают в возрасте 3 лет. Чего же они в этом возрасте и позже боятся?

- Именно в 3 года у ребенка появляется страх наказания;
- от 3 до 5 лет дети боятся сказочных персонажей, боли, темноты и одиночества, что родители бросят, оставят где-то, неожиданных звуков, воды и транспорта, а также замкнутого пространства;
- в 6 лет ребенок боится стихийных бедствий, нападений, смерти родителей, усиливаются страхи в ситуации семейных конфликтов, различных операций и заболеваний взрослых в семье;
- в 7-8 лет детские страхи становятся более мягкими, но появляются ученические страхи плохой отметки, наказания за невыученный урок или опоздания в школу;
- с переходом ребенка в подростковый возраст детские страхи исчезают и

появляется чувство тревоги, тесно связанное с заложенными в детстве эмоциями и спрятавшимися глубоко в подсознание детскими страхами.

Все перечисленные страхи носят возрастные особенности. С ними не нужно бороться, или запрещать ребенку бояться. Все зависит от того, поддерживали ли вы своего ребенка младенца, малыша, дошкольника, школьника и подростка. Понимали ли его?, Помогали ли ему в каждый период его взросления?

Но бывают и **страхи невротического характера**. Те страхи, которые без врачебной или психологической помощи ребенок преодолеть не в состоянии. В их основе — травмы и сильные потрясения, конфликты и жестокость в семьях, высокая тревожность родителей или чрезмерное требование послушания ребенка. Это состояние выражается в энурезах, навязчивых движениях, заикании, агрессии и плохом сне детей.

Ученые заметили, что больше детей страдают от различных страхов в тех семьях, где во главе стоит мать, а не отец. Чем больше в семье детей, тем они менее подвержены страхам. У молодых родителей дети меньше чего-либо боятся, у родителей после 35 лет дети более тревожны и беспокойны.

Причины возникновения детских страхов:

- конкретное воздействие на ребенка (остался 1 дома, застрял в лифте, укусила собака, стал свидетелем драки близких или чужих людей, стал свидетелем ДТП)
- внушенные страхи: если родители очень эмоционально предупреждают об опасности;
- страхи, рожденные детскими фантазиями: ребенок сам придумывает монстров, призраков и чудовищ;
- страх оказаться причиной семейного конфликта;
- боязнь детских насмешек и агрессивности со стороны других детей;
- наличие невроза (необходимо обращение к медработникам).

3. Коллективная игра «Как справиться со страхами».

1 Игра «Нарисую страх»

условие: нарисовать страх своего ребенка (дома поиграть вместе с ребенком) и передать по кругу с просьбой сделать нарисованное страшное в нестрашное.

Каждый участник дорисовывает рисунок, передавая его следующему участнику. В результате каждый рисунок должен вернуться к его автору видоизмененным.

Если это животное, человек или чудовище, то:

- заключите это существо за решетку (чтобы оно стало безопасным);
- попробуйте изменить страшное на смешное: пририсуйте смешные усики, веселую одежду, шутовской колпак с бубенчиками.
- можно изменить некрасивое в красивое (украсить красивыми чертами лица или пририсовать венок на голову из красивых цветов, добавить в рисунок модную стрижку и одежду и т.д.)
- можно закрасить это существо краской;
- его можно смять, порвать и выбросить обрывки в форточку или смыть в унитазе;
- можно рядом нарисовать большого себя и сделать чудовище маленьким,

беззащитным и безопасным.

4. **Советы психолога «Что делать, если ребенок боится»**

- 1) не оставляйте без внимания жалобы детей, относитесь к ним с пониманием;
- 2) чаще подбадривайте ребенка, показывая ему свою поддержку, в спокойной обстановке говорите на тему его страхов;
- 3) расскажите Вашему ребенку о том, чего в детстве боялись Вы, и о том, как Вы перестали этого бояться, не преуменьшая страхов ребенка и их значения для него;
- 4) нарисуйте с ребенком его страх и уничтожьте его вместе, хваля ребенка за его смелость, за его огромную победу над врагом-страхом.
- 5) подарите ребенку игрушку-защитника;
- 6) никогда не высмеивайте своего ребенка, не смейтесь над его трусостью, не заставляйте самому справиться со страхом усилием воли, иначе он замкнется и останется со страхом один на один. Знайте, что Вашему ребенку нужна ваша поддержка, потому что он уверен в Вашей смелости и силе;
- 7) не «закаливайте» ребенка, в порыве преодоления страхов (если боится темноты, то не закрывайте специально дверь, чтобы ребенок «привыкал» к темноте). Ребенок еще больше напугается и у него начнутся неврозы, заикания, отклонения в развитии;
- 8) постоянно уверяйте ребенка, что ему ничто не грозит, когда Вы рядом;
- 9) больше времени уделяйте разговорам с ребенком, отвлекайте его, наблюдайте за другими детьми, за природой, которая окружает ребенка, особенно если заметили, что у него появляется страх чего-либо или начитается паника;
- 10) учите преодолевать страх с помощью игр, рисования;
- 11) поощряйте самостоятельность малыша, выделяя то, чему он уже научился, что умеет делать.
- 12) не злоупотребляйте прочтением страшных сказок или просмотром таких же мультфильмов и кинофильмов.

Только в ваших силах вытеснить страх из души маленького ребенка, ребенка-дошкольника и справиться с тревожностью ребенка-подростка. Будьте терпимы и терпеливы в воспитании ваших детей. И тогда они вырастут достойными, уверенными в себе личностями, которым по плечу любые жизненные трудности.

Подготовила педагог-психолог

Виляева Л.В.

Памятка от психолога Как помочь ребенку справиться со страхами

- 1) не оставляйте без внимания жалобы детей, относитесь к ним с пониманием;
- 2) чаще подбадривайте ребенка, показывая ему свою поддержку, в спокойной обстановке говорите на тему его страхов;
- 3) расскажите Вашему ребенку о том, чего в детстве боялись Вы, и о том, как Вы перестали этого бояться, не преуменьшая страхов ребенка и их значения для него;
- 4) нарисуйте с ребенком его страх и уничтожьте его вместе, хваля ребенка за его смелость, за его огромную победу над врагом-страхом.
- 5) подарите ребенку игрушку-защитника;
- 6) никогда не высмеивайте своего ребенка, не смейтесь над его трусостью, не заставляйте самому справиться со страхом усилием воли, иначе он замкнется и останется со страхом один на один. Знайте, что Вашему ребенку нужна ваша поддержка, потому что он уверен в Вашей смелости и силе;
- 7) не «закаливайте» ребенка, в порыве преодоления страхов (если боится темноты, то не закрывайте специально дверь, чтобы ребенок «привыкал» к темноте). Ребенок еще больше напугается и у него начнутся неврозы, заикания, отклонения в развитии;
- 8) постоянно уверяйте ребенка, что ему ничто не грозит, когда Вы рядом;
- 9) больше времени уделяйте разговорам с ребенком, отвлекайте его, наблюдайте за другими детьми, за природой, которая окружает ребенка, особенно если заметили, что у него появляется страх чего-либо или начитается паника;
- 10) учите преодолевать страх с помощью игр, рисования;
- 11) поощряйте самостоятельность малыша, выделяя то, чему он уже научился, что умеет делать.
- 12) не злоупотребляйте прочтением страшных сказок или просмотром таких же мультфильмов и кинофильмов.

Только в ваших силах вытеснить страх из души маленького ребенка, ребенка-дошкольника и справиться с тревожностью ребенка-подростка. Будьте терпимы и терпеливы в воспитании ваших детей. И тогда они вырастут достойными, уверенными в себе личностями, которым по плечу любые жизненные трудности.