

ДЕТСКИЕ СТРАХИ
СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ПЕДАГОГОВ



Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

У детей такие страхи, как правило, являются **результатом психологического воздействия взрослых людей** (чаще всего родителей), или **самовнушения**.

Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.



Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Если же они **болезненно заострены** или **сохраняются длительное время**, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Из-за чего появляется страх у школьников?

- Наличие страхов у родных. При этом большинство страхов передаются от родителей.
- Тревожность в обращении с ребёнком.
- Избыточное предохранение от опасности.
- Большое количество запретов.
- Многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье.
- Психологическая травма типа испуга, шока.
- Испытываемые матерью нервно-психические перегрузки.
- Конфликтные ситуации в семье.
- Длительные и неразрешимые переживания, острые психические потрясения. Обычно, это страхи темноты, одиночества, животных.
- Недостаточная уверенность в себе,
- Отсутствие адекватной самооценки



Причины страха

- конкретный случай (укусила собака, застрял в лифте)
- внушённые страхи (через мультфильмы или других людей)
- детская фантазия
- внутрисемейные конфликты
- взаимоотношения со сверстниками
- невроз



Динамика страхов и тревожности у ребенка



1. Беременность, роды: плод реагирует на состояние беспокойства матери.
2. Первые месяцы: отсутствие контакта, яркий свет, резкие звуки.
3. 1-3 года. – ночные кошмары (волк, баба-яга).
5. 5 –7 лет - страх смерти, страх войны, стихийного бедствия.
6. 7 – 11 лет – социальные страхи, например страх двойки.
7. 11 – 15 лет – повышенная тревожность по поводу изменения внешности, навязчивые страхи, например страх не быть самым лучшим, страх отвержения.

ВИДЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша.



Психолог может диагностировать тревожность и страхи с помощью проективных (рисуночных) методик



Что поможет ребенку избавиться от тревожности и страхов?

- ИГРОТЕРАПИЯ
- ИЗОТЕРАПИЯ – прорисовка страхов
- ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ на снятие зажимов в теле
- СКАЗКОТЕРАПИЯ детских страхов
- БЕСЕДА С ПСИХОЛОГОМ
- ЗАНЯТИЯ С ПСИХОЛОГОМ
- МЕДИТАЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЕ
- ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ЭМОЦИЙ



Работа педагога-психолога строится по следующему принципу:



- Повышение самооценки
- Обучение способам снятия эмоционального и мышечного напряжения (техники с песком, рисование и лепка, массаж).
- Отработка навыков владения собой в травмирующих ситуациях (ролевые игры: страх и тревога должны доводиться до абсурда, ребенок должен получать роли сильных личностей, роли героев, преодолевающих трудности).

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Х 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 маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша.



- ✓ **Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности,** тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
- ✓ **Обсуждайте с ребенком его страхи.** Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка, и что явилось причиной страха. Он должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
- ✓ **Постарайтесь отвлекать ребенка.** Например, когда у ребенка началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!



ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ
СВОЙ ЗАПРОС
НА ДИАГНОСТИКУ
ВАШЕГО РЕБЕНКА