

**Подготовила и составила
педагог-психолог
первой квалификационной категории
Е.Г.Хузахметова**

Консультация-практикум для родителей "Не бойся, я с тобой, или Кое-что о детских страхах"

Цель: повышение психологической компетентности родителей по вопросам профилактики детских страхов в дошкольном возрасте.

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.

Материал: листы бумаги, ручки для записи, альбомные листы, краски, цветные карандаши, фломастеры.

Ход консультации-практикума

1. Упражнение-

разминка "Электрический ток"

Инструкция. Участники образуют круг и берутся за руки. Пожатием руки, начиная от ведущего, передают сигнал соседу: сначала в одну сторону, затем одновременно в обе стороны. Главное, чтобы не было перерывов в подаче сигнала и он вернулся к ведущему.



2. Слово ведущего

Уважаемые родители! Тема нашей консультации-практикума - "Детские страхи".

Чего боятся дети? самого разного. У одних детей страх возникает только по ночам, у других - независимо от времени суток. Бывает страх, связанный с реальными событиями, бывает словно бы возникший из ничего.

Сколько раз мы слышали от своего ребенка: «мама мне страшно!» или «Папа я боюсь!». И что только его не пугает: и мытье головы, и жужжащая муха, и поездка на трамвае, и укладывание спать. Если попытаться перечислить все, чего могут бояться дети, то, наверное, не хватит целого занятия. Пугать ребенка может все - от шевелящейся занавески из-за сквозняка до новой игрушки. Ведь, как известно, страх вызывает то, что незнакомо, непонятно и непредсказуемо. А ребенок знает об окружающем мире гораздо меньше, чем мы, взрослые, зато его воображение намного богаче нашего. Правильнее говорить не о «страхе», а о «страхах» - настолько это явление неодинаковое по силе, причинам, содержанию. Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

3. "Конкурс боюсек"

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.



4. Сообщение ведущего "Возрастные особенности страхов"

«Я боюсь!» — как часто мы слышим эти слова от своих детей!

Людям свойственно чего-то бояться. Ведь нас окружает такой большой, временами непонятный и непредсказуемый мир! Любой из нас в какие-то моменты жизни переживает чувство страха и из собственного опыта знает, что с ним связаны не самые приятные ощущения. От страха потеют ладони, начинает сбиваться дыхание, дрожат руки и колени... В такие моменты кажется: как было бы хорошо, если бы страха не было вообще!

Однако, вопреки расхожему мнению, страх — это отнюдь не вредная эмоция. Представим себе человека, который совсем ничего не боится.

Он может выпрыгнуть из окна с седьмого этажа, перебежать дорогу, лавируя между летящими на огромной скорости машинами, отремонтировать выключатель, находящийся под напряжением и делать огромное количество других, крайне опасных для него самого вещей.

И все потому, что ему ничего не страшно!



В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Каждому возрастному отрезку свойственны свои страхи.

После 5 — 6 месяцев жизни, появляется особый страх, часто доставляющий родителям неудобства: ребенок начинает бояться незнакомых ему людей. Память ребенка еще не может хранить информацию долгое время, и порой достаточно недели-другой, чтобы человек из разряда «знакомых» перешел для него в разряд «незнакомцев». Часто можно видеть, как сияющий от удовольствия

полугодовалый карапуз, попадая с маминых рук на руки бабушки, которую не видел несколько недель, тут же начинает испуганно кричать и вырываться. Очень часто маме в таких ситуациях становится неудобно перед бабушкой за то, что у нее такой «дикий» ребенок, да и бабушка иногда не преминет в такой ситуации высказаться на предмет неправильного воспитания ее внука...

На самом деле такой страх является важнейшим показателем интеллектуального развития ребенка. Его возникновение означает, что ребенок научился отличать «своих» от «чужих», чего раньше просто не умел делать. Важно помнить, что

пройдет несколько месяцев, и реакции на незнакомых людей станут менее сильными, ребенок научится вести себя «по-правильному» с людьми, которые ему незнакомы. Согласитесь, было бы намного хуже, если бы ребенок, не понимая разницы между «своими» и «чужими», с одинаковой доверчивостью уходил бы в неизвестном ему направлении за ручку с мамой и с незнакомым дядей!

В возрасте около одного года у детей могут появиться первые ночные кошмары. Ребенок, который раньше не испытывал проблем со сном, теперь истошно кричит, когда его кладут в кроватку, просыпается с плачем и всхлипываниями ночью. Когда он становится способен более или менее понятно излагать свои мысли, родители понимают, что он просит не задергивать шторы или оставлять открытой дверь в его комнату, особенно если он спит там один.

В этом возрасте ребенок очень чувствительно относится к изменению привычного уклада жизни. Он четко знает последовательность действий после прогулки (сняли ботинки, пошли в ванную, помыли руки) или перед сном (искупались, надели пижаму, легли, накрылись одеялом). Любой «сбой» в привычном алгоритме жизни может также стать источником тревоги и страха.

До двух лет ребенок боится в основном незнакомых предметов, людей, животных. Главные вопросы в это время "что это?" и "кто это?". Так малыш узнает не только, кто есть кто и что есть что, но и опасны или безопасны эти "кто" и "что".

С двух до трех лет ребенок задает вопросы "где?", "куда?", "откуда?", "когда?". Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т. д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью). Напорное, многим знакома ситуация, когда двух-трехлетний ребенок категорически отказывается примерять новую куртку или юбку; однако по прошествии нескольких часов, попривыкнув к тому, что у него появилась новая вещь, ребенок сам предлагает померить ее. Причина подобной неговорчивости кроется вовсе не в «плохом характере» ребенка, а в том, что любая новая вещь вызывает у него не только любопытство, но и тревогу.

По этой же причине дети очень тяжело переносят любую смену обстановки, например летний отъезд на дачу, поездку с родителями на море, переезд в другую квартиру или просто перестановку мебели. Что уж говорить о поступлении в детский сад! Уклад жизни в этот момент меняется кардинально: изменяется режим дня, повышаются требования к ребенку, и — самое страшное — куда-то надолго пропадает мама. Детский сад и все, что с ним связано, часто становится для дошкольника источником тревог: что придется в тихий час притворяться спящим, что самолетик из пластилина

получится спать хуже всех, что мама забудет вечером забрать домой...

В этом же возрасте, около двух-трех лет, у детей появляются страхи, связанные с содержанием прочитанных книг, увиденных по телевизору передач или разговоров со взрослыми. Баба Яга, Бармалей, Мойдодыр, террористы, наводнения и землетрясения — это только малая часть того, чего может бояться ребенок. Каждый вечер, ложась спать, он спрашивает маму: «А Бармалей не придет? А тигр не придет? А электричество?»

От трех до четырех лет с вопросом "почему?" приходит страх последствий поступков, а с ним и страх наказания. Малыш более всего боится того, о чем ничего не знает. В три-четыре года дети начинают бояться более понятных взрослому вещей: темноты, одиночества, замкнутого пространства. Если именно в этом возрасте родители решают, что ребенок уже достаточно большой для того, чтобы спать отдельно от них, переставляют кроватку в детскую комнату и, уложив ребенка спать, поплотней закрывают дверь в его комнату, ребенок оказывается один на один со своими дневными страхами, которые в темноте кажутся ему особенно ужасными. Многие дети очень переживают из-за того, что их комната ближе всех к входной двери и, «если что», бандиты, Кощей Бессмертный или Серый Волк именно на них нападут в первую очередь (а ведь стандартная планировка большинства квартир такова, что небольшая комнатка, идеально подходящая для детской, действительно очень часто оказывается рядом с входом в квартиру!).

К пяти-семи годам ребенок выходит на вопрос "что будет?" и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы "а я не умру?", "а ты, мама, не умрешь?" Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием. Происходит большой скачок в интеллектуальном развитии ребенка: у него формируется чувство пространства и времени, он начинает понимать, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются, живут, а потом умирают. Это тревожно само по себе, но ведь, оказывается, это касается еще и его близких! В этом возрасте дети впервые серьезно, «по-взрослому», начинают переживать семейные утраты. Трехлетняя Оля после смерти кошки, которая была любимицей всей семьи, была очень расстроена, но быстро успокоилась, когда мама сказала ей, что кошка превратилась в траву и цветочки, которые растут в саду на даче. Когда подруга Олиной мамы решила таким же образом успокоить своего семилетнего сынишку, ужасно

переживающего из-за смерти своей собаки, она совершенно неожиданно для себя столкнулась со вспышкой ярости: «Мама, ну что ты говоришь! Багги умерла, и она больше никогда с нами не будет! Никогда! Никогда!» А потом ребенок, сидя у нее на коленях, всхлипывая, повторял: «Ведь вы с папой не умрете, как Багги? Нет?» Перечисленные страхи носят временный, преходящий возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психологического развития.

Вас должно больше взволновать, если ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему несвойственны.

Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх - естественные реакции при познании окружающего мира, поскольку жизненный опыт отсутствует, а инстинкт самосохранения явно выражен. Это и есть условие для формирования страха. Внешние обстоятельства жизни (отношения в семье, режим дня, приемы воспитания) во многом и определяют, воплотится это условие в страх или найдет свое нормальное отражение в умении реально оценивать степень опасности различных жизненных ситуаций. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети с развитым воображением.

5. **Экспресс-тест** "Как соблюдаются в семье условия, предохраняющие ребенка от формирования страхов"

Инструкция. Ведущий 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,	Топнуть

бабой-ягой и не позволяю другим	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 выдуманных объяснений реальным жизненным ситуациям	Сказать "Да!"

Вывод. К сожалению, ошибочный стиль воспитания в семье приводит к невротическим страхам, фобиям - навязчивым страхам, детской тревожности. Если бы каждая мать, ругая ребенка, могла представить, что она превратится ночью в Бабу-ягу, а жестокий отец - в Бармалея, Кощея, они гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.

6. Информация для родителей "Детская тревожность"

Признаки детской тревожности многообразны: это и чрезмерная послушаемость, неуверенность, могут быть вспышки агрессивности, навязчивые движения (грызение ногтей, сосание пальца и т. д.), рассеянность, застенчивость, капризность, излишнее фантазирование, болезненность.

В любом случае нужно помнить, что детскую тревожность порождают:

- Негативные, неадекватные, завышенные требования, навязывание чуждых ребенку интересов, ставящих его в униженное, зависимое положение.
- Повышенная тревожность самих родителей, стремление все делать правильно.
- Противоречивые требования к ребенку (нет единства в семье), неровное отношение родителей к нему.
- Стремление сравнивать своего ребенка с другими детьми, с братьями и сестрами.
- Эмоциональное отвержение, недостаток эмоциональной поддержки.

7. Тест "Определение типа детско-родительских отношений" (Н. Мартиросян)

Родителям предлагается ответить на вопросы теста.

8. Информация для родителей "Способы преодоления страхов"

Очень важно освоить практические способы преодоления детских страхов. Среди них можно выделить изотерапию и игру.

Изотерапия

Примечание. Участники получают листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски. Если вы будете использовать этот способ в работе с ребенком, то инструкция может звучать так:

- нарисуй свой страх;
- нарисуй, чего ты боишься; нарисуй, как ты боишься..
- нарисуй, что тебе снится страшное.

Рисование само по себе снижает остроту детских переживаний. Оно подразумевает встречу со своим страхом, но в успокаивающей обстановке, когда рядом мама, папа - воплощение силы и безопасности. Если ребенок рисуя заплакал, можно предложить покричать, или подражать вместе, это разрядит ситуацию. После рисования спросите, что хочет сделать с рисунком. Часто дети предлагают уничтожить рисунок, это можно сделать разными способами: расчиркать, разорвать на мелкие кусочки, потоптаться на них, сжечь, спустить в унитаз. Обычно дети это проделывают с большим удовольствием, поддерживайте ребенка в этом процессе,

помогайте поругаться, создайте у ребенка ощущение победы. Может быть одно и тоже вам придется проделать несколько дней.

По окончании рисования предложите ребенку: "Давай превратим его в нестрашное" или "Нарисуй, что ты уже не боишься" «Как я не боюсь». Чтобы страх стал нестрашным, нужно проявить к нему в рисунке, а потом и в жизни, жалость - пожалеть его, посмеяться над ним, сменить образ (Волшебница Темнота, Тетушка Темнота, бабушка-яга, девчонка маленькая и непослушная, которая подросла), проявить активную, противостоящую страху позицию (изобразить себя с мечом в руке, большого роста и т. д.) Возможно этим рисунком ребенок захочет украсить комнату.

Примечание. Родителям можно предложить нарисовать свой детский страх или страх собственного ребенка и прокомментировать свои действия.

Игра

Для ребенка игра и есть сама жизнь, способ выражения чувств, познания мира. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, изображая казаков-разбойников и строгую маму для куклы, дети самостоятельно изживают страхи.

В норме большинство детей сами активно ищут и даже придумывают опасности: прыгают с обрыва, дерутся со сверстниками. Это не просто поиск острых ощущений, в критической ситуации ребенок учится владеть собой, тестирует себя: не испугаюсь, справляюсь. В раннем возрасте изживанию страхов способствуют известные всем жмурки, прятки, пятнашки.

В прятки можно играть с 2 лет - это помогает ослабить, а иногда устранить страх темноты, замкнутого пространства, одиночества. В пятнашки и жмурки лучше играть с 3 лет - пятнашки снижают страх нападения и наказания, вырабатывает способность к защите, быстрому принятию решений; жмурки также устраняют страх замкнутого пространства.

Родителям чрезмерно чувствительных и нервных детей нужно как можно больше играть с ними в подвижные, эмоционально насыщенные игры (мяч, снежки, сражения на подушках, саблях), сюжетно-ролевые игры (больница, разведчики и т. д.). Чтобы ребенок не боялся сказочных персонажей, полезно предложить ему выступить в роли волка, Бабы-яги, Кощея в игре-драматизации. А вы при этом должны пугаться и дрожать.. Очень часто такое проигрывание вызывает смех у ребенка, а смех, один из способов разрядки страха. Поменяйтесь ролями, теперь вы играете злого персонажа,

ваша задача, сделать так, чтобы ребенок победил. Перед началом второго этапа игры можно обсудить с ребенком способы победы, решить чего же он больше всего боится, как его можно уничтожить(придумать специальное заклинание, вооружиться волшебным мячом, выпить специальный удешатеряющей силы волшебный кефир), чтобы ребенок заранее был готов к поединку. Неоценимую помощь в преодолении могу оказать сказки.

Про Чебурашку(страх темноты)

Как-то раз, проводив друзей, Чебурашка остался дома один. Время было позднее. Он прибрался, умылся и собирался лечь спать. Коснувшись ручки двери, которая вела в неосвещенную темную спальню, Чебурашка вдруг почувствовал сильную тревогу; ему показалось, что в спальне кто-то есть. Этот «кто-то» скрывается в темноте, его не видно, и невозможно придумать, как себя вести: спастись от него или предлагать дружбу. Страх Чебурашки стал настолько сильным, что он так и не решился войти в спальню. Что же делать? Может, позвонить Крокодилу Гене? А вдруг он засмеет его? А если про эти страхи еще узнает Шапокляк, тогда точно Чебурашке не избежать насмешек. Размышляя таким образом, Чебурашка вновь попробовал войти в спальню. Теперь этот «кто-то» даже чем-то потрескивал в комнате. Стало еще страшнее. «Надо покрепче закрыть дверь в спальню и срочно звонить Гене. Неважно, будут надо мной смеяться или нет», — подумал Чебурашка.

«Алло», — ответил на другом конце провода Крокодил Гена.

«Гена, мне срочно нужна твоя помощь. Похоже, Шапокляк подложила в мою спальню бомбу. Я чувствую, как она тикает».

«Чебурашка, а ты не забыл, что у тебя в спальне стоят большие часы с кукушкой — они и тикают». «Ой, Гена, может, это и не бомба, но точно что-то опасное. Приезжай скорее».

— Как хорошо, что ты приехал! — воскликнул Чебурашка, открывая дверь Крокодилу Гене.

Они подошли к двери, ведущей в спальню. Чуть приоткрыли ее. Все было тихо. Ничего не тикало и не потрескивало. Но именно это и настораживало. Особенно Чебурашку. Скоро его настороженность и тревога начали передаваться и Гене.

«Что за глупости, — подумал он, — я начинаю бояться как в далеком детстве».

И тут Гена вспомнил, как в детстве ему было страшно заходить в

неосвященные комнаты.

— Послушай, Чебурашка, я, кажется, понимаю, в чем тут дело. Со мной уже такое было.

— Да?! Тебе тоже Шапокляк подкладывала бомбу? Почему ты мне не рассказывал?!

— Шапокляк здесь ни при чем. Просто когда я был помладше, мне казалось, что в неосвященных комнатах, таких как твоя спальня, обитают незнакомые мне существа. Я не знал, злые они или добрые, навредят они мне или, наоборот, будут помогать. Я ничего про них не знал, не мог их толком разглядеть, и мне ничего не оставалось, как их бояться. Ведь всем известно, что если ты чего-то или кого-то не знаешь, то ты начинаешь бояться.

— Знаешь, Гена, я ведь вовсе не хочу с ними знакомиться. Если бы они были нашими друзьями, они давно бы вышли на свет, или как-то дали о себе знать.

— Дорогой Чебурашка, они, может, и стали бы нашими друзьями, если бы действительно существовали.

— Ну, а кто же тогда издает все эти странные звуки? — воскликнул Чебурашка.

— Ты знаешь, Чебурашка, я тоже задавал себе этот вопрос. Когда я включал везде свет, мне казалось, что никаких посторонних звуков нет. И мне совсем не было страшно. Страх приходил только тогда, когда становилось темно. Я понял, что эти существа, если они, конечно, есть на самом деле, сами боятся!

— Чего же?!

— Боятся света. Но, — продолжал Гена, — когда я стал более внимательно прислушиваться к звукам в доме, полном света, то обнаружил, что все эти звуки есть!

— Ой, — прошептал Чебурашка, — значит, эти существа все-таки не боятся света!

— Не волнуйся, Чебурашка, — Гена улыбнулся и ласково обнял друга за плечи, — оказывается, наши дома умеют издавать звуки! Дом ведь тоже имеет свою жизнь. Просто звуки, которые он издает, очень тихие. Когда мы чем-то заняты, или разговариваем, мы издаем звуки громкие. Поэтому нам сложно услышать, как живет наш дом. А когда дневная жизнь затихает — не слышно машин на улице, выключен радиоприемник, спят соседи, мы можем слышать, как поскрипывает пол, ветер гудит за окном, тихий ход часов. Дом, в котором мы живем, начинает рассказывать нам свои сказки.

— Ничего себе сказочки, что даже страшно войти в спальню! — воскликнул Чебурашка.

— Когда чего-то не знаешь или не можешь себе объяснить, тогда и боишься. Придумываешь себе и бомбы, которые подложила Шапокляк, и чудовищ.

Чебурашка смутился — теперь его выдумка о бомбе казалась смешной.

— Знаешь, Чебурашка, ведь я теперь, когда ложусь спать, слушаю сказки, которые рассказывает мне мой дом. Его звуки сплетаются в интереснейшие рассказы о приключениях и путешествиях.

— Да, но чтобы лечь спать и слушать сказки, которые рассказывает мне мой дом, нужно еще войти в темную спальню, найти выключатель и включить свет...

— Значит, я не убедил тебя в том, что твой дом тебя охраняет, — задумчиво сказал Крокодил Гена. — Тогда я раскрою один волшебный секрет: когдаходишь в темную комнату, начерти пальцем в воздухе круг и скажи: «Охраняй, Волшебный Круг. Мне знакомо все вокруг!» — Спасибо тебе, дорогой Гена! А почему ты мне сразу не сказал про волшебный круг и заклинание?

— Проговорив заклинание, ты бы преодолел свой страх только на время. Тебе было бы не до того, чтобы слушать сказки своего дома. Потратив силы на борьбу со страхом, ты не узнал бы, как много интересного происходит в это время рядом с тобой.

Когда дверь за Крокодилом Геной закрылась, Чебурашка совсем по-новому оглядел свой дом. Он погладил рукой стены, двери.

«Неужели, вы каждую ночь рассказываете мне сказки! Конечно же, вы ждете меня, когда я гуляю с друзьями и учусь. Согреваете меня, когда холодно. Пробуете со мной разговаривать, издавая звуки. А я, не зная этого, боялся. Спасибо вам». И Чебурашке показалось, что пол благодарно скрипнул.

На всякий случай, входя в темную спальню, Чебурашка начертил Волшебный Круг и произнес заклинание. Правда, делая это, он уже совсем не чувствовал страха. Он лег в свою кроватку, подушка и одеяло его мягко и приятно обняли. Чебурашка закрыл глаза, и дом стал нашептывать ему сказочные истории, которые потом превращались в удивительные и прекрасные сны...

9. Заключительная игра "Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь" (О.В. Хухлаева)

Инструкция. Участники идут по кругу, проговаривая "Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь". Когда водящий называет какого-либо страшного персонажа, им нужно превратиться в него и

"замереть". Ведущий выбирает самого страшного, который становится ведущим и продолжает игру.

Притча "Страх"

Как-то случилось так, что один человек остановился на ночь на постоялом дворе. Поздно вечером он поужинал и на следующее утро уехал. Через год он снова оказался на том же постоялом дворе. Увидев его, трактирщик был потрясен.

- У вас все в порядке? – спросил он путешественника.

- Все в порядке. А что?

- Мы очень боялись, – сказал трактирщик. – Видите ли, последний раз, когда вы здесь останавливались, в горшок с пищей, которую вам подали, упала змея. Эту пищу съели еще четыре человека, и они вскоре умерли. Мы не могли себе представить, что случилось с вами, потому что вы уехали так рано. Мы так беспокоились о вас.

Услышав это, путешественник сказал:

- Что? Змея у меня в еде? – и упал замертво. Через год! Он умер от страха.

К каким только нелепым решениям не приходит человек под влиянием страха! Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие разум предлагает нам в помощь. (Даниэль Деффо)

10. Рефлексия, отзывы участников о практикуме

