

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21 г.Выборга»

Психологическая гостиная для родителей «Детские страхи»

Подготовила: педагог-психолог МБДОУ
«Детский сад № 21 г.Выборга»
Демидова Ю.А.

Выборг
2019 г.

Психологическая гостиная для родителей

«Детские страхи»

14.11.19

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.

Здравствуйте, уважаемые родители, прежде, чем начать нашу с вами встречу, что делают воспитанные люди, когда приходят в гости, они здороваются. Я предлагаю сейчас вам поздороваться друг с другом в парах следующим образом:

1. Поздороваться...

Здравствуй, друг

Как ты тут

Где ты был

Я скучал

Ты пришёл

Хорошо!

Слайд №1

2. Что такое страх и тревога и чем они отличаются- слайд №2

Сегодня тема нашей родительской гостиной с одной стороны всем известная, но поверьте мне такая неизведанная. Сегодня мы с вами попробуем приподнять завесу нашей таинственной темы и окунуться в неё и с точки зрения родителя, и с точки зрения ребёнка. Каждому из вас при входе в зал дали листочек бумаги и карандаш, которые нам очень пригодятся, но всему своё время.

Сначала мы исследуем таких два понятия: страх и тревога и чем они отличаются. Вы будете говорить, а я записывать. Это может быть всё, что вспомнится вам ваши представления, образы, ассоциации.

На флипчате две колонки:

Страх – это ...

Тревога – это...

Вывод: слайд №3 – отличия тревоги и страха

3. Игра «Конкурс боюсек» - слайд №4

5-7 добровольцев образуют круг, в быстром темпе передают мяч, называя по одному страху, кто не смог назвать садится на место. Игра продолжается 2 мин. Кто остался, тот победитель.

Психологами разработан список страхов, который я предлагаю вашему вниманию.

4. Список страхов – слайд №5

Как определить какие страхи есть у моего ребёнка?

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) мамы или папы;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы-яги, Кощея Бессмертного, чудовищ, невидимок каких-то других сказочных персонажей;
- 10) опоздать в сад (школу);
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов (каких именно);
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, пауков, змей;
- 15) машин, поездов, самолетов;
- 16) бури, урагана, наводнения, землетрясения;
- 17) когда очень высоко;
- 18) когда очень глубоко;
- 19) в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро;
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
- 30) сделать что-либо не так, неправильно;
- 31) не успеть.

Каждый из родителей может протестировать своего ребёнка, для этого Вам понадобится список страхов, красный и чёрный домики, куда Вы будет проставлять № страхов. Нужно сесть с ребёнком рядом, а не напротив, без излишней эмоциональности, ровным спокойным голосом зачитывать каждый страх и спрашивать, где он живёт, в каком домике красном или чёрном. Лучше, если это сделает специалист.

5. «Возрастные особенности страхов»

Слайд №7

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;

страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;

страх смерти (своей);
 боязнь животных ;
 страхи сказочных персонажей;
 страх темноты и кошмарных снов;
 социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий,
 одиночества;
 пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

Слайд №8

В своих исследованиях А.И. Захаров в каждом возрасте выделяет страх, который **доминирует** над другими. В возрасте трех лет мальчикам и девочкам присущи страхи из группы медицинские. В возрасте четырех лет — это ночные страхи и страхи, связанные с причинением физического ущерба. В возрасте пяти лет — это «пространственные» страхи. Страхи животных и сказочных персонажей наблюдаются у детей от трех до пяти лет. В возрасте шести лет дети боятся больше всего социально опосредованных страхов. В возрасте семи лет ребенка пугает страх смерти как своей, так и родителей (может быть и с 5 лет)

В разные возрастные периоды **у детей превалируют различные детские страхи**: от 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные детские страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба-Яга. На 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим детский страх медицинских работников. В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и детские страхи сказочных персонажей. От 5 —7 лет ведущим становится детский страх смерти.

В каждом возрасте есть определённое количество страхов, которое необходимо ребёнку для гармоничного развития, социализации в обществе, адаптации к ситуации.

Таблица норм возрастных страхов у детей (слайд№9):

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
3	9	7
4	7	9
5	8	11
6	9	11
7 (дошкольники)	9	12
7 (школьники)	6	9
8	6	9
9	7	10
10	7	10
11	8	11
12	7	8
13	8	9
14	6	9
15	6	7

Слайд №10

Причины появления страхов

Так как в дошкольном возрасте бурно развивается эмоциональная сфера ребенка, то возникновение различных переживаний естественно для детей. Данный возраст характеризуется еще и тем, что ребенок начинает включаться в общественную жизнь и сталкивается с большим количеством неизвестного.

На возникновение детских страхов у детей дошкольного возраста влияют:

1. *в дошкольном возрасте бурно развивается эмоциональная сфера, ребёнок включается в общественную жизнь и сталкивается с большим количеством неизвестного;*
2. *наличие страхов у родителей и их тревожность, главным образом у матери;*
3. *эмоциональная напряжённость в семье*
4. *большое количество запретов со стороны родителя того же пола;*
5. *травматичный опыт в жизни ребёнка;*
6. *психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми;*
7. **сознательное пугание в воспитательных целях (внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д)**

Родители даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими пуганиями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

Как реагировать на то, что ребёнок боится?

Страхи вызывают невротическое состояние, а это приводит к заболеваниям. Так что психическое здоровье — это залог физического. Поэтому так важно вовремя избавиться от страхов себя и научить этому ребёнка. Как только появляется страх, помним, что а) это нормально, б) просто начинаем с ним работать.

Существуют страхи, вызванные конкретными ситуациями, а бывает, что у ребёнка общая тревожность, ничем не вызванная. И вот с ней отлично справляются обнимашки и поглаживания! У детей есть внутренний запрос на тактильность.

Когда мы обнимаем и гладим ребёнка, от его тела исходит сигнал и он внутренне чувствует: «Я есть, я существую, со мной всё хорошо!»

Нарисуйте на листочке страх, свой или ребёнка.

Как помочь?

1. рисуем свой страх (уничтожаем, дружимся, делаем его смешным, заключаем в клетку)
2. проиграть, маски, прятки, жмурки, драматизация
3. сочиняем историю, читаем истории и обсуждаем

Вопросы к психологу (слайд №12):

Все ли дети подвержены возникновению страхов?

Обычно выделяют группу детей в большей степени, чем другие, подверженных страхам по причине их душевного склада. Это дети чрезмерно впечатлительные, робкие, застенчивые, очень эмоциональные и тонко чувствующие. Кроме того, психологи отмечают, что дети, имеющие тревожных, мнительных, чрезмерно опекающих родителей, и дети, чьи родители отстраненные, чрезмерно сдержанные, эмоционально холодные или чрезмерно строгие, подвержены различным страхам в большей степени.

А если ребёнка что-то тревожит, но он сам об этом не говорит?

Применяйте сказкотерапию. Каждый день по 10–15 минут играйте с ребёнком. Во время игры спрашивайте: «Мишка испугался, что его напугало?» Или: «Зайка боится засыпать. Почему? Что с ним произошло?» Ребёнок, рассказывая про игрушку, на самом деле говорит про собственные переживания. Такие игры работают и на профилактику страхов, и на их выявление.

Насколько опасны страшилки из мультфильмов и книг?

Нужно разделять: есть страшные истории и книги, а есть мультфильмы. Когда у ребёнка пошёл запрос на страшилки, надо вместе рассказывать такие истории, читать книги с пугающим сюжетом. Это позволяет получить опыт переживания страшных историй, потому что ребёнок может самостоятельно управлять образами из придуманных историй и книг. Он представляет все ужастики сам, а наше воображение никогда не представит того, с чем не может справиться.

При этом показывать страшные фильмы и мультики детям категорически не рекомендуется. Это не сам ребёнок создал образы у себя в голове, они были навязаны извне и придуманы для него взрослыми. Такие фильмы могут травмировать детскую психику.

Как взрослому перестать бояться за себя и своего ребёнка?

Представьте, что этот «ужас» действительно произойдёт, как ребёнок представляет в подробностях Бурбуку. Потом ведь происходит самое интересное. Мы с ним задаёмся вопросом: «А Бурбука действительно такая страшная?» И себя мы тоже спрашиваем: «Наша ситуация в самом деле такая страшная? Или из неё можно найти выход?» Учитесь находить 5 выходов из каждой ситуации.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям:

если страх препятствует общению,

развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее — к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический.

Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Наша встреча подошла к завершению. Несколько слайдов для поднятия Вашего настроения (слайды № 13-16)

Рефлексия. Обратная связь. Прошу вас ответить на несколько вопросов нашей анкеты, обведя свой ответ в кружок. (Приложение)

Приложение

Анкета обратной связи. Тема «Детские страхи»

Уважаемые родители!

Ваше мнение о прошедшей родительской гостиной очень важно для нас. Пожалуйста проставьте свои оценки, отметив их по шкале, обведя в кружок нужную цифру.

1. Моё настроение до занятия

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

2. Моё настроение после занятия

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

3. Насколько мне было всё ясно и понятно

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

4. Насколько мне было интересно

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

5. Насколько нужен и полезен материал

0	1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Спасибо за сотрудничество!