***Консультация-практикум для родителей "Не бойся, я с тобой, или Кое-что о детских страхах" (для родителей детей 3 – 4 лет)***

**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:** анкеты, карандаши.

**Ход консультации-практикума**

**Разминка: «Ассоциации» (ночь).**

1. **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. 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.

2. "**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.

3. Сообщение ведущего "**Возрастные особенности страхов"**

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

* От рождения до года малышей способны напугать громкие звуки, неожиданный шум.
* 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).
* От трех до четырех лет: появляется страх одиночества, замкнутого пространства, сказочных персонажей – Бабы Яги, Кощея и т. д. Появляется вопрос "почему?", а с ним приходит страх последствий поступков, а с ним и страх наказания. Малыш более всего боится того, о чем ничего не знает.
* К пяти годам заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Ребенок выходит на вопрос "что будет?" и узнает о смерти. В это же время возникают вопросы "а я не умру?", "а ты, мама, не умрешь?" Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием. К 6-7 годам страх смерти достигает апогея. Вообще старший дошкольный возраст – с5 до 7 лет обнаруживает самое большое число страхов.

Развитию страхов способствует бурное развитие воображения, образного мышления в сочетании с наивностью и внушаемостью.

Перечисленные страхи носят временный, проходящий возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психологического развития.

НО, 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.

4. **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 мультики 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, бабой-ягой и не позволяю другим | Топнуть 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, пытаясь "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.

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:

* 1. Негативные, неадекватные, завышенные требования, навязывание чуждых ребенку интересов, ставящих его в униженное, зависимое положение.
* 2. Повышенная тревожность самих родителей, стремление все делать правильно.
* 3. Противоречивые требования к ребенку (нет единства в семье), неровное отношение родителей к нему.
* 4. Стремление сравнивать своего ребенка с другими детьми, с братьями и сестрами.
* 5. Эмоциональное отвержение, недостаток эмоциональной поддержки.
* 6. Хроническое чувство тревоги имеют дети, чьи родители часто конфликтуют.

**5. Тест тревожности (А. Захарова).**

Родителям предлагается ответить на вопросы теста.

**6. Информация для родителей "Способы преодоления страхов"**

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

И**зотерапия**

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, 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. По окончании рисования предложите ребенку: "Давай превратим его в нестрашное" или "Нарисуй, что ты уже не боишься". 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.). 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.

**7. 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.

* Баба Яга, Крокодил, темнота,

*Приложение*

Тест тревожности.

0 данный пункт отсутствует

1 проявляется

2 ярко выражен.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ребенок легко расстраивается, много переживает. |
|  | Часто плачет, ноет, не может успокоиться |
|  | Капризничает ни с того ни с чего |
|  | Более чем часто обижается. |
|  | Бывают приступы злости. |
|  | Заикается. |
|  | Грызет ногти. |
|  | Сосет палец. |
|  | | Разборчив в еде. |
|  | | Засыпает с трудом. |
|  | | Отсутствует аппетит. |
|  | | Спит не спокойно. |
|  | | Плохо и неохотно встает. |
|  | | Часто моргает. |
|  | | Дергает плечом, рукой, теребит одежду. |
|  | | Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается. |
|  | | Старается быть тихим. |
|  | | Боится темноты. |
|  | | Боится одиночества. |
|  | | Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен. |
|  | | Бывает чувство неполноценности. |

Менее 7 баллов – отклонения не существенны,

7 – 13 –невысокая степень тревожности

14 -19 баллов – средняя степень психического напряжения.

20 – 27 – ожидается нервный срыв, переход к высокой степени психоэмоционального напряжения.

28 -40 –высокая степень психоэмоционального напряжения.

Тест тревожности.

0 данный пункт отсутствует, 1 проявляется, 2 ярко выражен.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ребенок легко расстраивается, много переживает. |
|  | Часто плачет, ноет, не может успокоиться |
|  | Капризничает ни с того ни с чего |
|  | Более чем часто обижается. |
|  | Бывают приступы злости. |
|  | Заикается. |
|  | Грызет ногти. |
|  | Сосет палец. |
|  | | Разборчив в еде. |
|  | | Засыпает с трудом. |
|  | | Отсутствует аппетит. |
|  | | Спит не спокойно. |
|  | | Плохо и неохотно встает. |
|  | | Часто моргает. |
|  | | Дергает плечом, рукой, теребит одежду. |
|  | | Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается. |
|  | | Старается быть тихим. |
|  | | Боится темноты. |
|  | | Боится одиночества. |
|  | | Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен. |
|  | | Бывает чувство неполноценности. |

Тест тревожности.

0 данный пункт отсутствует, 1 проявляется, 2 ярко выражен.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ребенок легко расстраивается, много переживает. |
|  | Часто плачет, ноет, не может успокоиться |
|  | Капризничает ни с того ни с чего |
|  | Более чем часто обижается. |
|  | Бывают приступы злости. |
|  | Заикается. |
|  | Грызет ногти. |
|  | Сосет палец. |
|  | | Разборчив в еде. |
|  | | Засыпает с трудом. |
|  | | Отсутствует аппетит. |
|  | | Спит не спокойно. |
|  | | Плохо и неохотно встает. |
|  | | Часто моргает. |
|  | | Дергает плечом, рукой, теребит одежду. |
|  | | Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается. |
|  | | Старается быть тихим. |
|  | | Боится темноты. |
|  | | Боится одиночества. |
|  | | Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен. |
|  | | Бывает чувство неполноценности. |