



Приветик



*Семинар-
практикум
«Методы и приемы
коррекции страхов у
детей дошкольного
возраста»*

Что такое страх?



Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Детские страхи

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.



Причины возникновения детских страхов



1

• Конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте)

2

• Внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности

3

• Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха (боязнь темноты, монстров, призраков, чудовищ)

4

• Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

5

• Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями

6

• Наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники

Виды страхов



Бредовые страхи

Навязчивые
страхи

Сверхценные
страхи

Коррекция



Pimenoff

Особая форма психолого-педагогической деятельности, направленная на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи.

Компоненты готовности к коррекционной работе:



теоретическая

(знание теоретических основ коррекционной работы, способов коррекции и т. д.)



практическая

(владение методами и методиками коррекции)



личностная

(психологическая проработанность у взрослого собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у ребенка)

Диагностика детских страхов

Проективная методика
«Мои страхи»
А.И.Захарова

Методика выявления
детских страхов
А.И.Захарова и М.А.
Панфиловой
«Страхи в домиках»

Проективная методика
исследования личности
ребенка
ТЕСТ «СКАЗКА»
(Луиза Дюсс)

Опросник оценки
уровня тревожности
Г.П. Лаврентьевой и
Т.М. Титаренко.

В коррекционной работе используется



Направления коррекции детских страхов

Профилактика

Коррекция
выявленных
страхов

Консультирование
родителей

Консультирование
воспитателей

Психологическое
просвещение

Включение в
развивающие
групповые занятия
упражнений на снятие
страхов

Коррекционные занятия
с тревожными детьми



Работа по коррекции страхов

1 этап

- принятие заявок педагогом-психологом от родителей или воспитателей на проведение диагностики страхов у ребенка

2 этап

- проведение педагогом-психологом работы с детьми и их родителями на основе соответствующих методик

3 этап

- обсуждение результатов диагностики ребенка с воспитателем и родителями. Обозначение путей совместной работы по решению выявленных проблем

4 этап

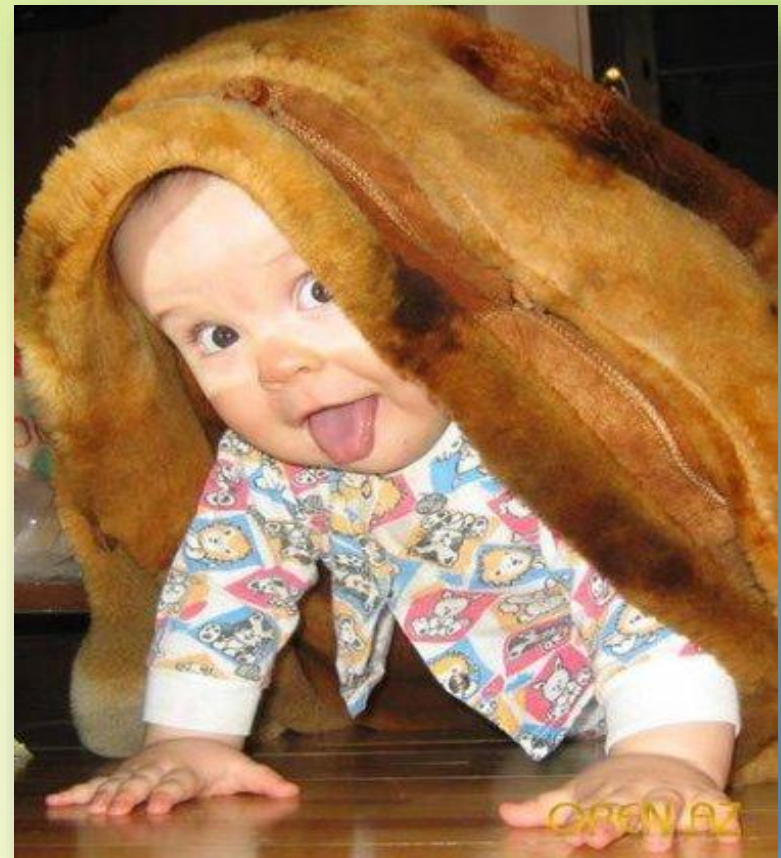
- проведение с ребенком коррекционных занятий

5 этап

- проведение повторной диагностики страхов ребенка, результаты которой также обсуждаются с воспитателем и родителями

Методы и приемы коррекции детских страхов

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Телесная терапия
- Функциональная музыка
- Релаксация
- Индивидуально-групповые занятия
- Улучшение детско - родительских отношений



Игротерапия

Игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте.



Структурированный
игровой материал

куклы, мебель,
постельные
принадлежности
(они провоцируют
желание заботиться о
ком-то)

оружие
(способствует
выражению агрессии)

телефон, поезд,
машины (способствуют
использованию
коммуникативных
действий)

Сказкотерапия



Сказкотерапия

В практике сказкотерапии
используются три варианта
кукол:

- ❖ куклы-марионетки (очень просты в изготовлении, могут быть без лица, что дает ребенку возможность для фантазирования);
- ❖ пальчиковые куклы;
- ❖ куклы теневого театра (используются, преимущественно, для работы с детскими страхами).

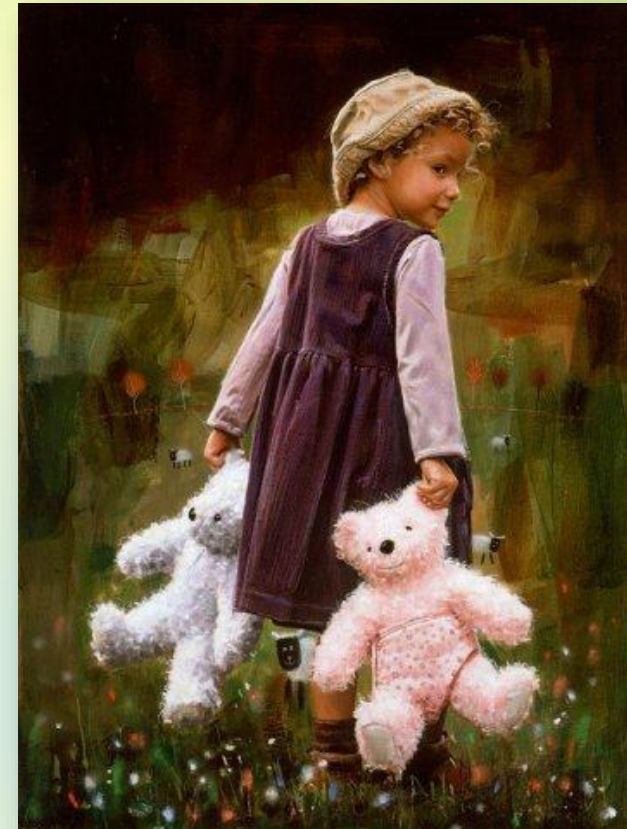


Куклотерапия

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Оживляя свой страх, играя с ним, ребенок бессознательно запечатлевает то, что он может сам управлять своим страхом.

Ребенку предлагается придумать историю про свой страх, разыграть ее. После окончания спектакля куклы-«страхи» уничтожаются.



Арт-терапия

Способствует актуализации страхов, повышению уверенности в себе, развитию мелкой моторики, снижению тревожности.



Песочная терапия.

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.



Телесная терапия

Используется для
снижения
напряженности,
мышечных зажимов,
тревожности.



Повышает уверенность
в себе, снижает страхи.

Функциональная музыка

Успокаивающая и
восстанавливающая музыка
способствует уменьшению
эмоциональной напряжённости,
переключает внимание.





Релаксация

Обеспечивает гармонизацию уровней эмоциональной регуляции и снижение уровня тревожности.

- Подготавливает тело и психику к деятельности,
- Сосредоточивает на своём внутреннем мире,
- Освобождает от излишнего нервного напряжения.



Индивидуально- групповые коррекционные занятия.

1. Повышают уверенность в себе (самооценку)

- устранение внутреннего конфликта ребёнка;
- расширение эмоционального опыта;
- повышение самооценки;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом.

2. Снимают страхи

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов;
- формирование у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;
- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.

3. Развивают коммуникативные навыки

- уменьшение суетливости, нервных движений, множества ненужных движений и мимики;
- снижение скованности, боязливости в движениях и речи;
- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;
- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать своё мнение.



Улучшение детско - родительских отношений

Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьёй ребёнка позволяет создать условия для раскрытия личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.



Советы педагогам: что делать, если ребенок боится

- Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.
- Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать произвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.
- Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Советы педагогам: что делать, если ребенок боится

- **Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.**
- **Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.**
- **Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.**
- **Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.**
- **Все виды коррекции стоит применять в комплексе.**

Советы родителям

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 меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлечь ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



