

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №68
346407, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Ленгника, 9
телефон (88635) 24-25-21, e-mail: novoch68sad@mail.ru

**Коррекционно-развивающая программа по преодолению страхов
у детей 5-7 лет**

Составила педагог-психолог
МБДОУ детский сад №68
Кротенко Елена Сергеевна

г. Новочеркасск
2017 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Возрастные психологические особенности ребёнка 5 –7 лет.....	5
1.2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет.....	8
1.3. Основные принципы коррекционно-развивающей программы.....	9
2. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет	
2.1. Описание режимных моментов коррекционной работы.....	13
2.2. Учебный план.....	15
2.2.1. Содержания занятий.....	19
2.3. Методы и техники, используемые в программе.....	36
2.4. Планируемые результаты.....	38
2.5. Результаты влияния психокоррекционной работы на преодоление страхов у детей.....	39
Вывод.....	46
Рекомендации.....	47
Список используемой литературы.....	48
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	
Приложение 4	
Приложение 5	
Приложение 6	
Приложение 7	
Приложение 8	
Приложение 9	
Приложение 10	
Приложение 11	
Приложение 12	
Приложение 13	
Приложение 14	

1.Коррекционно-развивающая программа по преодолению страхов у детей 5–7 лет

1.Пояснительная записка

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования, которые были проведены, подтверждают, что в старшем дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Что к моменту поступления в школу у детей наблюдается достаточно высокий уровень тревожности и опасения перед поступлением в школу.

Детские страхи - эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, желание убежать или спрятаться. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденных. Затем страхи социализируются и возникают как реакции на новые объекты и ситуации. Закрепление в эмоциональной сфере ребенка первичного страха расширяет зону его социальных страхов, повышает чувствительность к носителям угрозы. Детские страхи развиваются при недостатке родительского принятия и тепла, когда дети не чувствуют себя защищенными. У таких детей нередко развивается страх школы, опоздать в нее. Детские страхи могут проявляться в невротических реакциях и психосоматических заболеваниях.

Ночные страхи- возникают во время ночного сна, проявляются насыщенным аффектом страха при неглубоких изменениях сознания (сужение, рудименты сумеречного состояния). В отличие от снохождения (лунатизма), ночные страхи сами по себе не сопровождаются моторной активностью с совершением привычных, автоматизированных действий. Однако они могут сочетаться со сновидением и снохождением. Возникают преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Многие страхи в подростковом возрасте являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в подростковом возрасте. Если психологическая, родительская и медицинская помощь будет оказана в дошкольном возрасте, можно рассчитывать на эффект предупреждения развития психастенических черт характера и невроза в подростковом возрасте.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи - это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера.

Однако следует помнить, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они пока больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной переходящий характер. Если в этом возрасте не будет сформировано умение оценивать свои поступки с точки зрения социальных предписаний, то в дальнейшем это будет весьма трудно сделать, так как упущено благоприятное время для формирования чувства ответственности.

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 отношениях в семье.

Для оказания помощи детям в этой ситуации необходимо работать с ближайшим окружением: как только «убираются» внешние фрустраторы, эмоциональное состояние ребенка автоматически нормализуется. Поэтому консультирование родителей является наиболее эффективным, так как направлено на устранение причины, проблемы.

В родительских анкетах на вопрос: “Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-либо?” мамы указывают на...мультфильмы как на один из источников страха. Это и понятно, так как современные мультфильмы заселены вампирами, приведениями, Шреками!

Так же родители жалуются на то, что их дети боятся темноты, привидений, “бабаек”, боятся купаться, оставаться одни в комнате и т. д., поэтому тема преодоления страхов у детей дошкольного возраста актуальна на настоящий момент.

Необходимость введения данной программы обусловлена запросом родителей: “Как помочь детям в преодолении их страхов?” Ведь, если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства.

Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

2. Возрастные психологические особенности ребёнка 5- 7 лет

У ребёнка в возрасте 5 – 7 лет идет очень интенсивное развитие центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, опорно-мышечного аппарата, эндокринной системы. С одной стороны, дети делаются сильнее, выносливее, с другой стороны, возникает переутомление и эмоциональное перенапряжение. Противоречивость развития 6-летнего ребенка можно с полной уверенностью сравнить с серьезностью противоречий подросткового возраста.

Что касается психических процессов, то внимание в дошкольном возрасте носит произвольный характер, но постепенно оно становится более устойчивым. Существенное повышение устойчивости внимания отмечается в исследованиях, в которых детям предлагается рассматривать картинки, описывать их содержание, слушать рассказ. Переломный момент в развитии внимания связан с тем, что дети впервые начинают сознательно, управлять своим вниманием, направляя и удерживая его на определенных предметах. Для этой цели старший дошкольник использует определенные способы, которые он перенимает у взрослых. Таким образом, возможности этой новой формы внимания - произвольного внимания - к шести-семи годам уже достаточно велики. Но даже старшим дошкольникам еще трудно сосредоточиться на чем-то однообразном. А вот в процессе интересной для них игры внимание может быть достаточно устойчивым (14).

Подобные возрастные закономерности отмечаются и в процессе развития памяти. Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксируемого материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению. По сравнению с младшим и средним дошкольным возрастом относительная роль произвольного запоминания у детей шести-семи лет несколько снижается, вместе с тем прочность запоминания возрастает. В старшем дошкольном возрасте ребенок в состоянии воспроизвести полученные впечатления через достаточно длительный срок. (10, с.254)

Формирование воображения находится в непосредственной зависимости от развития речи ребенка. Воображение в этом возрасте расширяет возможности ребенка во взаимодействии с внешней средой, способствует ее освоению, служит вместе с мышлением средством познания действительности. Развитие представлений во многом характеризует процесс формирования мышления, становление которого в этом возрасте в значительной степени связано с совершенствованием возможности оперировать представлениями на произвольном уровне. Эта возможность существенно повышается к шести годам, в связи с усвоением новых способов умственных действий. Дошкольный возраст представляет наиболее благоприятные возможности для развития различных форм образного мышления (5, с.35).

Н.Н.Поддьяков показал (20), что в возрасте четырех-шести лет происходит интенсивное формирование и развитие навыков и умений, способствующих изучению детьми внешней среды, анализу свойств предметов и воздействия на них с целью изменения. Данный уровень умственного развития, то есть наглядно-действенное мышление, является как бы подготовительным. Он способствует накоплению фактов, сведений об окружающем мире, созданию основы для формирования представлений и понятий.

При выполнении волевых действий значительное место продолжает занимать подражание, хотя оно становится произвольно управляемым. Вместе с тем, все большее значение приобретает словесная инструкция взрослого, побуждающая ребенка к определенным действиям. У старшего дошкольника отчетливо выступает этап предварительной ориентировки. Игра и требует заранее выработать определенную линию своих действий. Поэтому она в значительной степени стимулирует совершенствование способности к волевой регуляции поведения. Носителем норм и правил ребенок считает взрослого, однако при определенных условиях в этой роли может выступать и он сам. При этом его активность в отношении соблюдения принятых норм повышается.

Основой первоначальной самооценки является умение сравнивать себя с другими детьми. Как отмечает Г.А.Урунтаева, для шестилеток характерна в основном не дифференцированная завышенная самооценка. К семилетнему возрасту она дифференцируется и несколько снижается. Появляется отсутствующая ранее оценка сравнения себя с другими сверстниками. Недифференцированность самооценки приводит к тому, что ребенок 5 – 7 лет рассматривает оценку взрослым результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом, поэтому использование порицаний и замечаний при обучении детей этого возраста должно быть ограничено. В противном случае у них появляется заниженная самооценка, неверие в свои силы (14).

Обобщая наиболее важные достижения психического развития ребенка 5 – 7 лет, можно заключить, что в этом возрасте дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития. В это время у ребёнка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать. Тем самым, можно утверждать, что проявлению агрессивности в той или иной форме у ребёнка-дошкольника способствует его общее психическое развитие.

2. Цели и задачи коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет

Цель – создание условий для преодоления страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей 5 – 7 лет.
2. Обучение детей дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний психологического содержания.
3. Обучение детей дошкольного возраста адекватной психологической защите.

Критерии эффективности программы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение тревожности;
- снижение количества страхов;
- улучшение взаимоотношений родитель- ребёнок.

1 этап — диагностический.

Цель: изучение нарушений психологического здоровья у детей.

Диагностика:

Тест "Страхи в домиках" (А.И. Захарова и М.А. Панфиловой)(Приложение 1)

Тест " Тревожности" (Р. Тэмлл, М. Дорки, В. Амен.)

2 этап - информационный.

Цель: информирование родителей и педагогов об имеющихся нарушениях в развитии детей.

3 этап - практический.

Цель: профилактика и коррекция нарушений психологического здоровья детей.

4 этап - контрольный.

Цель: определение эффективности коррекционной работы.

1. Основные принципы коррекционно-развивающей программы

Основные принципы психокоррекционной работы в нашей стране разработаны такими учеными: Б.Г. Ананьевым, Л.И. Божович, Л.С. Выготским, П.Я. Гальпериным, В.В. Давыдовым и др.

Эти принципы гласят, что личность - это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения. Психологическое развитие и формирование личности ребенка возможны только в общении с взрослыми и происходят, прежде всего, в той деятельности, которая на данном этапе развития является ведущей. В старшем дошкольном возрасте это все еще важной остается игра. При наличии определенных и строго продуманных условий все здоровые дети обладают способностью к развитию и коррекции тех нарушений, которые не соответствуют норме, в том числе и коррекции страха и тревожности. В большей мере результат психокоррекционной работы зависит от ее организации.

Создание в воспитательном учреждении благоприятного для развития детей психологического климата, который определяется позитивным общением при взаимодействии ребенка и взрослых является актуальной задачей. Для подобного общения характерна безоценочность. Высшая ценность в общении - это другой человек, с которым мы общаемся, со всеми его качествами, свойствами, настроением и прочее. В позитивном общении главным является право другого человека на индивидуальность уже сложившуюся или формирующуюся.

При организации коррекционной работы необходимо создать условия для возникновения доверия воспитанника к воспитателю, только так у ребенка возникает желание заниматься коррекционной работой. (19;375)

Принцип первый- единство коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

Принцип второй- единство возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития. Коррекционная работа предполагает знание основных закономерностей психического развития, понимание значений последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка. Существуют возрастные ориентиры нормального развития. Под нормальным развитием понимают гармоничное психическое развитие, соответствующее возрасту. Такая ориентировочная возрастная норма в значительной степени обусловлена культурным уровнем и социально-историческими требованиями общества.

Ценность каждого возраста бесспорна. Именно полноценное проживание каждого этапа онтогенеза гарантирует реализацию возможностей развития того или иного возраста, что является определяющим для обеспечения всех сторон формирования личности ребенка.

Принцип третий- единство диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка. Коррекция и развитие взаимообусловлены. Деятельность, направленную на решение задач психологической коррекции, можно назвать диагностико-коррекционной или диагностико-развивающей работой.

Психологический диагноз производится не только по результатам психологического обследования, но обязательно предполагает соотнесение полученных данных с тем, как выявленные особенности проявляются в жизненных ситуациях. Большое значение при постановке психологического диагноза имеет возрастной анализ полученных данных с учетом зоны ближайшего развития конкретного ребенка.

Принцип четвертый- деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на

признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность, в наибольшей степени способствующая развитию ребенка в данном периоде онтогенеза, что развитие любой человеческой деятельности (в нашем случае игры и учения) требует специального формирования - А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, С.Л. Рубинштейн.

Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности самого ребенка в сотрудничестве с взрослым.

Все дети от природы одарены способностью к развитию: способностью ощущать и воспринимать окружающий мир, способностью думать, говорить, рассуждать, воображать, запоминать, желать, чувствовать, переживать, напрягаться, добиваться. Но эти способности необходимо развивать с момента рождения ребенка. Коррекционные усилия взрослых и в детском саду, и в школе должны быть как раз и направлены на то, чтобы создать условия воспитания и обучения детей, которые бы восполнили, если это необходимо, пробелы и недостатки в развитии, возникшие в предшествующие годы жизни ребенка.

Отсюда **принцип пятый - подход в коррекционной работе к каждому ребенку как к одаренному.** Мобилизация движущих сил развития происходит у ребенка тогда, когда он чувствует, что взрослый верит в него, доверяет ему, включает его в решение все более и более трудных задач и проблем. У М.М. Пришвина есть очень тонкое высказывание: «тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя».

Принцип безусловного принятия ребенка со стороны психолога, педагога.

Принцип демократизма в общении взрослого и ребенка, соблюдение равноправия на фоне общего безусловного принятия.

Принцип поощрения (и проявление этого психологического поощрения) достижений ребенка в плане обретения творческой самостоятельности и продуктивности.

Принцип символического отреагирования детских проблем, вызывающих тревогу и страхи, и превращение их в объект творческой проработки.

2. Организация коррекционно-развивающей программы по преодолению страхов у детей 5–7 лет

2.1. Описание режимных моментов коррекционной работе

Предлагаемая программа по устранению и преодолению страхов старших дошкольников предполагает работу на двух уровнях:

1. Работа с ближайшим окружением ребенка (педагоги, родители). Форма работы: анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.
2. Работа с детьми (групповые занятия).

Оптимальное количество участников: 5 – 8 человек.

Продолжительность занятий: 30 минут 2 раза в неделю

В программу вошли следующие темы обсуждений:

«Почему у некоторых людей нет друзей?», «Какие вы знаете эмоциональные состояния? Что такое настроение?», «Страх наказания», «За что меня любит мама, папа, сестра...», «Завершающая беседа».

Также для развития смелости и уверенности в себе в конце занятий используется упражнение «Повторяй за мной».

Содержание программы

Занятия проводятся в тренинговом режиме. В них используются этюды, сказки, игры-инсценировки, сюжетно-ролевые игры.

I этап

- знакомство, вхождение в группу,
- осознание правил поведения в социуме и потребности их выполнения,
- создание благоприятных условий для активизации детей,
- формирование эмпатии, умения сопереживать другим,
- знакомство с различными эмоциональными состояниями через этюды.

II этап

- создание условий для преодоления страхов у детей,
- формирование навыков выражения эмоционального настроения,
- содействие развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих,
- совершенствование путей преодоления страхов, выражения чувства страха в рисунке.

Условия проведения занятий:

1. принятие ребёнка таким какой он есть;
2. нельзя не торопить, не замедлять игровой процесс;
3. учитывается принцип поэтапного погружения и выхода из травмирующей ситуации;
4. начало и конец занятий должны быть ритуальными, чтобы сохранить у ребёнка
5. ощущение целостности и завершённости занятия;
6. игра не комментируется взрослым;
7. в любой игре ребёнку предлагается возможность импровизации.

Структура игрового занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Рефлексия- 6 минут.

Ритуал прощания – 2 минуты.

2.2. Учебный план

№	Наименование тем	Всего часов	Форма контроля
1.	Диагностика уровня и количества страхов	1ч. (2 чел. по 30 мин.)	Выявление уровня страха на момент первичной диагностики
2.	Тема 1. «Я не один»	30 мин.	Метод наблюдения
	Тема 2. «Цветное настроение»	1 час	Метод наблюдения
	Тема 3. «Сказочный страх»	2,5 часа	Метод наблюдения
	Тема 4. «Я принимаю решение, я действую!»	1 часа	Метод наблюдения
	Тема 5. «Отрицательные эмоции»	30 мин.	Метод наблюдения
	Тема 6. «Страшный сон»	1 час	Метод наблюдения
	Тема 7. «Мой опыт»	30 мин.	
3.	Контрольная диагностика	1ч. (2 чел. по 30 мин.)	Сравнение показателей первичной и завершающей диагностики.
	Итого	9 часов	

Учебно-тематический план

программы цикла по устранению и преодолению страхов

№	Наименование тем	Всего часов	Работа с родителями	Работа с педагогами
1.	Диагностика уровня и количества страхов	1 ч. (2 чел. по 30 мин.)		
2.	Тема 1. «Я не один»		Просвещение: "Мешок со страхами"	
	Занятие №1 Тема. <u>Здравствуйте, это я.</u> Цель: повышение позитивного настроения и сплочения детей,	30 мин.		

	эмоциональное и мышечное расслабление.			
	Тема 2. «Цветное настроение»			Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми.
	Занятие №2 Тема. <u>Мое имя.</u> Цель: раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .	30 мин.		
	Занятие №3. Тема. <u>Не страшно, а смешно!</u> Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха; способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	30 мин.	Консультация: "Все о страхах" Цель: расширить кругозор родителей по данной проблеме	
	Тема 3. «Сказочный страх»			Консультация: "Детские драки – наши страхи"
	Занятие №4. Тема. <u>Не боимся паука.</u> Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.	30 мин.		
	Занятие № 5. Тема. <u>Почему</u>	30 мин.		

	<u>грустил трусишка.</u> Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения			
	Занятие № 6. Тема. <u>Смелость города берет.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		
	Занятие № 7 Тема: <u>У страха глаза велики.</u> Цель: создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страха.	30 мин.		
	Занятие № 8. Тема. <u>Страх мой – враг мой.</u> Цель: создавать условия для преодоления у детей чувства страха.	30 мин.		
	Тема 4. «Я принимаю решение»			
	Занятие № 9. Тема: <u>Смелый трусишка.</u> Цель: совершенствовать пути преодоления страха.	30 мин.		
	Занятие №10 Тема: <u>А вкусная была капуста.</u> Цель: способствовать развитию поиска путей для преодоления чувства	30 мин.	Рекомендации родителям по устранению страхов и тревожности у детей дошкольного возраста. (Приложение 2)	Консультирование: "Методы коррекции страхов"

	страха.			
	Тема 5. «Отрицательные эмоции»			
	Занятие № 11 Тема. <u>Поединок двух страхов.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		
	Тема 6. «Страшный сон»		Консультация – практикум: "Детский невроз страха	Консультация – практикум: "Детский невроз страха
	Занятие 12. Тема. <u>Спать пора.</u> Цель: формировать навыки поведения, сравнивать с поведением других.	30 мин.		
	Занятие № 13 Тема. <u>Моя кровать – моя крепость.</u> Цели: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.	30 мин.		
	Тема 7. «Мой опыт»		Памятка для родителей: "Шесть рецептов избавления от гнева"(Приложение3)	
	Занятие 14. Тема. <u>Как побороть страх.</u> Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.	30 мин.		

3.	Контрольная диагностика	1 ч. (2 чел. по 30 мин.)		Сравнение показателей первичной и завершающей диагностики.
	<i>Итого</i>	<i>9 час</i>		

2.2.1. Содержания занятий.

ЗАНЯТИЕ 1.

"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем"

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.

Все движения выполняются под музыку.

Упражнение "Доброе утро..."

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша ... Оля...и т.д., которые нужно пропеть.

Упражнение "Что я люблю?"

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

Упражнение "Качели"

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

Упражнение "Угадай по голосу"

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

Упражнение "Лягушки на болоте"

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

Упражнение "Художники – натуралисты"

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

ЗАНЯТИЕ 2.

"МОЁ ИМЯ"

Цель : раскрытие своего "Я". Формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости .

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски , альбомы для рисования.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

см. 1 занятие.

2. Упражнение "Узнай по голосу"

Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

3. Игра "Моё имя"

Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают.

Тебе нравится твоё имя?

Хотел бы ты, чтобы тебя звали по- другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

4. Игра "Разведчики". Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно .Первый в колонне ведёт запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.

5. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

в зелёном- такими какими они представляются себе;

в голубом – какими они хотят быть;

в красном – какими их видят друзья.

6. Упражнение "Доверяющее падение". Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.

7. Упражнение "Горячие ладошки". См. 1 занятие.

"НЕ СТРАШНО, А СМЕШНО"

Цель: обеспечить пути поиска преодоления страха;
способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим

Материалы для занятия: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки" на отдельных листах.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. занятие 1.

2. Упражнение "Возьми и передай"

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

3. Упражнение "Неваляшка"

Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.

4. Упражнение "Превращения"

Психолог предлагает детям: нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;

улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

5. Рисование на тему "Моё настроение". После выполнения рисунков дети рассказывают какое настроение они изобразили.

6. Упражнение "Закончи предложение". Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

7. Упражнение "Пружинки"

Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.

8. Упражнение "Горячие ладошки"

"НЕ БОИМСЯ ПАУКА"

Цель: содействовать развитию навыков оценки своего поведения и поведения окружающих, учить справляться со страхами через рисунки.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Петушинные бои"

Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоят на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение "Расскажи свой страх"

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают чего они боялись когда были маленькими.

4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким..." Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение "Чужие рисунки". Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение "Дом ужасов". Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки".

"ПОЧЕМУ ГРУСТИЛ ТРУСИШКА"

Цель: формировать навыки выражения эмоционального настроения

Материал к занятию: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "Злые и добрые кошки"

Чертим ручеек. По обе стороны ручейка находятся злые кошки. Они дразнят друг друга, злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.

3. Игра "На что похоже моё настроение?"

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".

4. Упражнение "Ласковый мелок"

Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

5. Упражнение "Угадай, что спрятано в песке?"

Дети разбиваются на пары. Один прячет что-либо в песке, а другой пытается найти.

6. Рисование на тему "Автопортрет".

Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.

7. Упражнение "Горячие ладошки".

"СМЕЛОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ"

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См . 1 занятие.

2. Упражнение "Смелые ребята".

Дети выбирают ведущего, предполагают, что он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают: "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение "Азбука страхов".

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение "Страшная сказка по кругу".

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение "На лесной полянке".

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки.

Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу".

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение "Я тебя не боюсь".

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"

8. Упражнение "Горячие ладошки".

"У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ"

Цель: Создать благоприятные условия для активизации детей, способствовать снятию страхов.

Дети встают в круг, берутся за руки и приветствуют друг друга, глядя в глаза и с доброй улыбкой.

Этюд "У страха глаза велики"

Ход упражнения. Психолог вместе с детьми встает в круг (На расстоянии вытянутых рук друг от друга) и предлагает всем представить, что у них большой, огромный страх. (Широко разводит руки в стороны.) "У всех, кто боится, от страха большие глаза", – добавляет психолог. (Изображает большие, круглые глаза при помощи рук.) Дети повторяют движения вслед за педагогом. "Но теперь страх уменьшается", – говорит он и делает вновь руками соответствующие движения, предлагая детям повторить его за ним.

Выполняя с детьми упражнение, психолог подводит их к тому, что страх постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.) В конце упражнения психолог предлагает детям посмотреть друг на друга и убедиться, что ни у кого из них нет больше "больших глаз" и, следовательно, они ничего не боятся, так как страх исчез.

Ролевая игра "У страха глаза велики"

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (Пусть малыш сам придумает сколько) детей. У всех, конечно, были имена. (Какие? Пусть скажут), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусичка и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съжится (Пусть покажет это и куклой, и, как говорят артисты, "в живом плане"). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шарахался (Показать посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норовила сесть ему на ухо. (Бумажную бабочку можно прикрепить к нитке или к проволочке).

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали... больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: "Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!" Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки спрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все

твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает.

Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! — оправдывался Зайчишка. — Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

– Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусиска.

(Постарайтесь, однако, не заканчивать игру на грустной ноте. Скажите, что окружающие иногда делают поспешные выводы. И вообще, каждый может испугаться. Это еще не беда).

Игра-инсценировка “Зайчики и волк”

Цель. Игра учит детей выражать свое эмоциональное состояние, используя мимику и выразительные движения пальцев рук.

Ход игры. Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить.

Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак- туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.

И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку.

(Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: “Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!” Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: “Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!” – “Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!” – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает “обвинение”. Все движения выполняют уши – поднятые вверх указательный и средний пальцы.)

– Нет, мои ушки не приседали от страха, а вот твои ушки прятались друг за дружку!

– Нет, мои ушки не прятались друг за дружку, а вот твои ушки бегали друг по дружке сверху вниз и снизу вверх!

– Нет, мои ушки не бегали, а твои ушки от страха стучали друг о дружку!

– Нет, мои ушки не стучали друг о дружку, а зато твои ушки, как ножницы, стригли!

– Нет, мои ушки не ножницы, а вот твои ушки падали то вправо, то влево!

– Нет, мои ушки не падали вправо и влево, а зато твои ушки вот такие круги рисовали!

– Да? Не рисовали они такие круги, а вот твои ушки цеплялись друг за дружку!

– А у тебя одно ушко обвивалось вокруг другого.

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: “Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!” Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

Релаксация “Разговор с лесом”

Цель. Упражнение развивает творческую фантазию, умение расслабляться.

Ход упражнения. Психолог сообщает детям о том, что их ожидает необычное путешествие. Вначале им предлагается мысленно перенестись в лес. Дети закрывают глаза, кладут мягкие, расслабленные руки на колени. Психолог называет то, что находится вокруг них в лесу: деревья, кустарники, травы, цветы, птицы, поляна и др. Перечисляет, всевозможный живой и неживой мир леса. Психолог предлагает детям “пообщаться” с лесом: мысленно потрогать листочки, траву, понюхать цветы, воздух, подставить лицо Свежему ветерку и пр. Можно попросить детей прислушаться к лесным звукам. Дети молча (1 – 2 мин.) слушают. Затем психолог предлагает им показать свои любимые звуки.

ЗАНЯТИЕ 8. **"СТАХ МОЙ – ВРАГ МОЙ"**

Цель: создание условия для преодоления у детей чувства страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка, мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Игра "Сказочная шкатулка"

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Упражнение "Конкурс боюсек".

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

4.Игра "Принц и принцесса".

Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

5. Упражнение "Придумай весёлый конец". Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.

6. Рисование на тему "Волшебные зеркала". Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных : в первом- маленьким и испуганным; во- втором – большим и весёлым; в третьем-небоящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

7.Упражнение "Горячие ладошки".

ЗАНЯТИЕ 9 «СМЕЛЫЙ ТРУСИШКА»

Цель: развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, совершенствовать пути преодоления страха.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Упражнение "За что меня любит мама...папа...сестра...и т. д."

Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.

3. Упражнение "Лягушки на болоте". См. 1 занятие.

4. Упражнение "Неопределённые фигуры"

Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

5. Игра "Тропинка"

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке ... Вокруг кусты, деревья, зелёная травка... Вдруг на тропинке появились лужи ...Одна...Вторая...Третья.. Спокойно идём по тропинке... Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке... и т. д.

6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес". Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

7. Упражнение "Доверяющее падение". См. 2.занятие

8. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 10

«ПОЕДИНОК ДВУХ СТРАХОВ»

Цель: способствовать развитию смелости, преодолению страхов

1. «Мяч в кругу» - преодоление торможения при внезапных обращениях и ответах. Избыток отрицательных оценочных суждений в адрес детей («Ты опять не поймал», «Увалень», «Ничего не можешь», «Бестолочь»).

Ход: бросание мяча друг другу в кругу. Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: «На, держи», «поймай, зайчик» и т. д..

2. «Темнота» - снятие страха перед темнотой состоит из пяти этюдов.

- Выбирается ребенок, боящийся темноты. В присутствии других детей в ярко освещенной комнате его сажают посреди комнаты на 5 – 7 минут и ребенок воображает, что он один. Другие дети могут рисовать или играть в какую-либо спокойную игру. Можно организовать с ним разговор: «Видите, Юля сидит одна и ничего не боится!» «А вы не боитесь?»

3.- «В темной норе». Ребенок, боящийся темноты, входит за руку с родителем или психологом в темную комнату на 3 -5 минут. Он представляет себя «робким цыпленком», который вошел «в темную нору».

- Второй раз ребенок входит в темную комнату на 3-5 минут, представляя себя «смелым утенком».

- «Ночные звуки». Ребенок отводится на 2 – 3 минуты до того момента, пока не звучит музыка. Со звуком музыки он должен выбежать, имитируя какой-нибудь звук (совы, собаки, курицы, кошки).

4. «Веселый цирк» 5 – 10 минут. Каждый ребенок приносит из дома какой-либо цирковой атрибут. Все предметы они оставили в комнате и запомнили места, куда их положили. В следующий момент дети заходят в темную комнату и с началом звучания музыки отыскивают свои предметы, и начинается игра «веселый цирк» (имитируют роли клоуна, жонглера, животного и др.).

5. «Рисование страхов».

Дети приносят из дома очередной нарисованный страх, рассказывают о нем. Затем рисуют себя на листе не боящимся этого страха.

ЗАНЯТИЕ 11. **"СПАТЬ ПОРА"**

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем". См. 1 занятие.

2. Игра "Путаница". Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.

3. Игра "Кораблик".

Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

4. Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился».

5. Упражнение "Волшебный сон". Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.

6. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

7. Упражнение "Волшебники".

Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.

8. Упражнение "Горячие ладошки".

ЗАНЯТИЕ 12

«МОЯ КРОВАТЬ – МОЯ КРЕПОСТЬ»

Цель: содействовать развитию умения справляться с чувством страха, способствовать развитию эмпатии, умению сопереживать другим.

1. Страх перед засыпанием и во время сна.

Ход: объединяется одним игровым сюжетом. Родители укладывают спать беспокойного ребенка, которому ночью являются различные чудовища, представленные остальными участниками игры. «Спящий» дает отпор, чудовища уходят на пенсию, а пришедшие утром родители застают не плачущего, а жизнерадостного ребенка, одержавшего победу над силами зла.

2.«Рисуем веселый страх».

Каждый ребенок всем рассказывает свои ощущения, почему его страх повеселел.

ЗАНЯТИЕ 13 «Я-САМЫЙ СМЕЛЫЙ»

Цель: знакомство участников группы с комнатой психологической разгрузки, определение целей встреч.

Ход мероприятия:

Психолог: Здравствуйте ребята, как я рада всех вас видеть! Проходите по волшебному мостику (сенсорная дорожка) в нашу волшебную комнату (экскурсия). Давайте сядем с вами в круг и познакомимся, у меня в руках мячик который мы будем передавать, друг другу при этом говоря своё имя. Ну, вот мы и познакомились, и теперь, можем обсудить для чего мы здесь собрались и что будем делать все вместе. А сейчас давайте немного порисуем.

Раздаётся шум.

Психолог: Ой, ребята я забыла вам сказать, в нашей волшебной комнате живёт маленький домовёнок, где же он прячется?

Дети находят домовёнка. Домовёнок выходит к ним.

Домовёнок: Я вас боюсь, вы кто такие? Вы не будете меня кусать, царапать, драться и пугать?

Психолог: Ребята давайте познакомимся с домовёнком и скажем ему, что мы добрые и его не обидим.

Дети подходят к домовёнку, знакомятся.

Домовёнок: Ребята, меня зовут Кузя и я очень рад, что вы пришли в нашу волшебную комнату. Мне одному очень страшно. А чего боитесь вы?

Психолог: Ребята, у Кузи тоже есть страхи, давайте пригласим его с нами поиграть, порисовать и вместе попробуем справиться с нашими страхами.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Дети, Кузя и психолог рассаживаются за стол, им предлагается нарисовать рисунок под названием «Мой страх». После того как дети нарисуют рисунки, необходимо обсудить, чего боится каждый ребёнок.

Психолог: Ребята, Кузя, предлагаю немного поиграть.

Подвижная игра «Веселый поезд»

Цель: развитие внимания, закрепление знакомства детей.

Психолог рассказывает правила игры и следит за ее проведением.

Упражнение «Солнечные зайчики»

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети и Кузя ложатся на мягкое напольное покрытие.

Психолог: Ложитесь удобно, так, чтобы ваши руки и ноги отдыхали и закройте глаза. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щеку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул

нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глаза и улыбнитесь друг другу.

Домовёнок: Ребята, а я хочу прочитать вам стихотворение, которое я сочинил сам.

Называется оно «Ха!»

Цель: снижение тревожности.

Чтение стихотворения:

Меня напугал так сильно страх. В потемках у ворот, Что я в испуге крикнул: Ах! Совсем наоборот: Я крикнул: ХА! И мигом страх забился под забор, Он струсил сам! И слово Ах я позабыл с тех пор!

Психолог: Ребята, посмотрите какой Кузя молодец, даже стихи сам сочиняет, а вы когда чего-то боитесь, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА! И всем вместе повторить это упражнение.

Домовёнок: Я очень рад, что моё стихотворение вам понравилось, давайте маленько поиграем в игру, которая мне очень нравится, надеюсь, и вам понравится.

«Смелые мыши»

Выбирается кот. Кот спит в домике, мыши бегают и пищат. Кот просыпается и пытается догнать мышат. Мыши могут спрятаться в домике. Кого поймали, тот и становится котом.

«Радуга»

Психолог: Ребята и Кузя! Перед тем, как закончить наше знакомство, предлагаю вам зайти в нашу радугу («сухой душ» из цветных лент).

«Смотрите, какая наша радуга яркая, красочная и веселая. Заходите в нее по одному и потрогайте ее цвета-лучики».

Дети по одному (или вместе) заходят в сухой душ, перебирают цветные ленты; психолог просит назвать цвета лент, описать их поверхность (гладкие, шелковистые, теплые).

Домовёнок: Ребята, мне так понравилось сегодня с вами играть, мне совсем не было страшно, вы и правда добрые, а давайте с вами что-нибудь нарисуем и подарим друг другу на память.

Упражнение «Солнце в ладошке».

Психолог, выключает свет, включает светильник (Фонтан света, зачитывает стихотворение, затем дети вместе с домовёнком рисуют рисунки и дарят их друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинке,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком жук, весь покрытый загаром.
И все это – мне, и все это – даром!

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил...

Психолог: На этом знакомство с домовенком закончилось, ребята ему тоже было очень интересно с вами сегодня, давайте попрощаемся с Кузей, мы обязательно к нему придём ещё в гости, а сейчас давайте дружно скажем Кузе: «До свидания! », и пройдем по волшебному мостику в свою группу, где вас ждет угощение. (Дети идут по сенсорной дорожке).

Домовёнок: До свидания ребята! Я вас буду ждать.
До свидания!

ЗАНЯТИЕ 14.

"КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ"

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

1. Упражнение "Росточек под солнцем"

2. Упражнение "Неоконченные предложения". Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

"Я люблю...", "Меня любят...", "Я не боюсь...", "Я верю..." В меня верят...", "Обо мне заботятся..."

3. Игра "Баба- Яга"

По считалке выбирается Баба- Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба- Яга берёт веточку- помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы- Яги и дразнят её. "Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку! "Баба-Яга" выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

4. Игра "Комплименты".

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...." Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

5. Упражнение "В лучах солнышка".

Психолог рисует солнышко, в лучах которого находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

6. Упражнение "Солнце в ладошке".

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком – жук, весь покрытый загаром.-
И всё это - мне, и всё это- даром !

Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

7. Упражнение "Горячие ладошки".

2.3 Методы и техники, используемые в программе

Релаксация. Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Концентрация. Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

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

Игротерапия. Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов. Тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.

Телесная терапия. Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Арт-терапия. Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики снижение тревожности.

Методы: анализ литературных источников, продукты детского творчества, наблюдение, беседа, опрос, тестирование, математический анализ.

-Для устранения страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества в программу были включены игры «Имя», «Замри», «Прятки», «Жмурки», «Паровозик».

-Игры, направленные на умение определять свое настроение при помощи цвета «Цвет моего настроения», «Воздушный шарик».

-Для преодоления замешательства и смущения при ответах использованы следующие игры «Кинь мяч, скажи плохое, страшное, неприятное слово», «Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Тропа индейцев».

-Игры, направленные на снятие эмоциональных блоков, активизации процесса принятия решений «Передай по кругу друг другу страшную рожу», «Передай по кругу друг другу что-то приятное», «Лиса и зайцы».

-Игры, направленные на преодоление страхов сказочных персонажей и устранение страха нападения «Кощей», «Баба Яга».

-Разыгрывание сказок на закрепление умения действовать в непредсказуемых ситуациях.

-Игры, направленные на отражение агрессии в игровой форме, обучение умению контролировать свои отрицательные эмоции «Однажды на поляну вышли...», «Путешествие вокруг света», «Волшебный замок», «Осада города».

-Игры, направленные на актуализацию страха «Путешествие в волшебную страну» (занятие 10 -30 мин.).

-Игры на коррекцию тревожности, развитие умения действовать в сложных ситуациях «Приближающийся праздник», «Пришел (шла) поздно в детский сад», «Однажды в детском саду...»

-Игры на снятие эмоциональных переживаний от кошмарных снов «Мне приснилось», «Я справился».

-Игры, направленные на обучение конструктивному решению ситуаций «Веер решений», «Обида на ...», «Если бы я был папой (мамой)».

-Игра на отработку страха и тревоги «Нарисуй свой страх и озвучь его».

-Игры, направленные на обучение безопасному стилю жизни, умению управлять собой в трудных, устрашающих ситуациях «Заблудился в лесу», «Остался один дома», «Потерялся на улице», «Разбили тарелку».

-Игры на перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь «Наши правила», «Животные».

2.4. Планируемые результаты

Ожидаемыми результатами являются:

1.Коррекционно-развивающая работа направлена не только на преодоление страхов, но и на развитие коммуникативных навыков, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

2.Снижение уровня тревожности. Осознание проблемы тревожных детей (необходимо вовремя распознать проявления тревожности и помочь детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.)

3.Усиление способности социальной адаптации и стрессоустойчивости людей в современных быстроменяющихся условиях.

Вывод (заключение):

Страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка, с одной стороны, он может уберечь от необдуманных и рискованных поступков. С другой –

положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности.

Страхи неизбежно сопровождают развитие ребенка и появление различных эмоциональных нарушений, психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

Профилактика страхов состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно. Существующие способы снижения и контроля страха основываются, прежде всего, на теории научения.

Коррекция страхов осуществляется посредством игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, куклотерапии, психоэлевации, индивидуально-групповых занятий, улучшения детско-родительских отношений.

Рисование используют в коррекционных целях. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Важность активной коррекционной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности ребёнка.

Рекомендации:

1. С высоко тревожным ребенком целесообразно заниматься куклотерапией, или ролевыми играми, в которых любимые персонажи ребенка попадают в «страшную» для него историю и успешно справляются с ней. В таких случаях ребенок идентифицируется с персонажем и приобретает адаптивные способы поведения.

2. Целесообразно проводить с ребенком беседы «анализирующие» страх. В этих случаях ребенку объясняется, что представляет пугающий его предмет, как он «устроен», откуда берется. Устранение пробелов восприятия ребенком уменьшает его страх.

3. Целесообразно организовывать игры с манипулированием предметами страха. Для чего ребенку можно купить, например, игрушечную собаку, если он ее боится, позволить ему манипулировать ей, почувствовать превосходство и власть.

4. Ребенок может нарисовать свой страх, а потом уничтожить его тем, или иным образом, при этом воспитатель должен проговаривать: «Смотри – ты его напугал, смотри - он от тебя убежал».

5. Целесообразно играть с детьми в игры: «страх темноты», «страх животных», «страх транспорта», «страх стихии» и т.д. в зависимости от страхов детей.

Список используемой литературы

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М., АСТ-ПРЕСС, 1999.

- 2.Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. - М., 1989.
- 3.Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. - М., 1988.
- 4.Вайзман Н. Реабилитационная педагогика - М., 1996.
- 5.Гордон Л. А., Клопов Э. В. Что это было? - М., 1989.
- 6.Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - С-П., 2000.
- 7.Захаров А.И. Авторский пакет методик «Клинико-психологическое консультирование при неврозах у детей и подростков». М., 1997.
- 8.Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении детей. - М., 1993.
- 9.Зинченко, Мещериков // Психологический словарь. М., 1999.
- 10.Кузминкин В. Кого и чего мы боимся. // Вечерний Новосибирск от 13 окт.2001.
- 11.Макарова Е.С. Преодолеть страх или искусство терапия. – М., «Школа-Пресс», 1996.
- 12.Овчарова Р.В. Практическая психология - М.,Т.Ц. «Сфера», 1996.
- 13.Ольшанский Д. Страх. // Диалог 1991 - №5
- 14.Панфилова М.А. Игротерапия общения - М., 2000.
- 15.Пиаже Ж. Избранные психологические труды - М., 1969.
- 16.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж., 2000.
- 17.Психология младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. - М., 1990.
- 18.Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Academia, 1998.
- 19.Риман Ф. Основные формы страха. - М., 1998.
- 20.Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.
- 21.Фадин А. Страх –2. // Юность 1989 -№10
- 22.Фрейд З. Психология бессознательного. - М., 1989.
- 23.Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации, – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997.
- 24.Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М., 1994.
- 25.Фромм Э. Душа человека. - М., 1993.
- 26.Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в терапии. С-Пб., 2001.
- 27.Эмоции, страх, стресс. // Вопросы психологии 1989 г, -N 4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Страхи в домиках» М.А. Панфиловой. Модифицированная беседа о страхах А.И. Захарова предполагает выявление и уточнение

преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов, можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно, и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. 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, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов, которые были сформулированы А. И. Захаровым. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Проведение этой методики является достаточно простым и не требующим специальной подготовки.

Ребенку предлагается нарисовать два дома — красный и черный (возможен вариант предъявления ребенку листа с уже нарисованными домами). В эти дома либо самостоятельно (если это младшие школьники и более старшие дети), либо с помощью экспериментатора (если это дошкольники) детям предлагается расселить страхи: в красный дом — «нестрашные», в черный — «страшные страхи». После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ — выбросить или потерять. Автор предполагает, что данный акт успокаивает актуализированные страхи. Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. А.И. Захаров предлагает возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и возрасту). Из 29 страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

По инструкции в красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В черном будут жить страшные страхи, а в красном — нестрашные. Взрослый перечисляет страхи и записывает их номера внутри дома.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ
- 10) опоздать в детский сад, школу;
 - 11) перед тем как заснуть;
 - 12) страшных снов;
 - 13) темноты;
 - 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
 - 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
 - 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
 - 17) когда очень высоко (страх высоты);
 - 18) когда очень глубоко (страх глубины);
 - 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
 - 20) воды;
 - 21) огня;
 - 22) пожара;
 - 23) войны;
 - 24) больших площадей;
 - 25) врачей (кроме зубных);
 - 26) крови;
 - 27) уколов;
 - 28) боли;
 - 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Родительское собрание "Тревожные дети"

Тревожные дети (материалы к родительскому собранию)

В дошкольном возрасте дети усваивают нормы и правила поведения, принятые в обществе, устанавливая отношения со взрослыми и сверстниками. Процесс социализации у многих протекает нелегко. В настоящее время растёт количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Такие дети нуждаются в особом подходе и психологической помощи.

Особую опасность эти состояния представляют на пятом году жизни: "В четыре года у мальчиков и девочек проявляются заострение боязливости и пугливости, робости и нерешительности, чувство вины и переживание случившегося, что говорит о пике эмоционального развития в этом возрасте. Чаще всего отмечается несамостоятельность и пассивность (зависимость), медлительность и тики" (Захаров А.И., Как предупредить отклонения в поведении ребёнка, Москва, Просвещение, 1986).

Тревожность - это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные дети живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?"

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе.

Родители и педагоги часто не замечают эмоциональных переживаний ребёнка или считают их беспредметными и немотивированными. Отсюда многочисленные окрики, упрёки, моральные и физические наказания, требования вести себя так, как данному ребёнку не под силу.

Кроме того, в настоящее время значительная часть родителей попала под влияние педагогических теорий, пропагандирующих интеллектуализацию воспитания. Родители готовы, не жалея сил и времени, учить детей считать, читать, знакомить с основами наук и т.д., при этом они полностью отказываются от интеллектуально ненагруженных, но имеющих психотерапевтический смысл видов общения: бытовой, совместной деятельности, игры и т.п.

Умственная перегрузка приводит к невротизации ребёнка, смещению его самооценки в область образовательных достижений. Жизнь такого ребёнка протекает в обстановке конфликтов с родителями и педагогами. Они постоянно переживают неуспех в деятельности и социальном окружении, испытывают сложности в процессе общения со сверстниками и другими взрослыми. Среди дошкольников, поступающих в школу, много тревожных детей. При поступлении в школу у них могут возникнуть проблемы: неуверенность, страхи, так называемые школьные неврозы. Принято считать, что "школьная тревожность" возникает вследствие столкновения ребёнка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причём, большинство первоклассников переживают не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта, который может быть вызван

негативными требованиями, предъявляемыми к ребёнку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; неадекватными, чаще всего завышенными, или противоречивыми требованиями родителей.

Поиск причин позволил выделить две основные группы: биологические, связанные скорее всего с типом нервной системы, и социальные, обусловленные типом детско-родительских отношений (симбиоз, гиперсоциализация, отвержение или их комбинация). Тревожность детей во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность воспитателей или родителей передаётся ребёнку.

Исследования показали, что более тревожными являются мальчики. Установлена такая закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой (или являются безработными), жилищными условиями, материальным положением, личными взаимоотношениями. Авторитарный стиль воспитания (Стили семейного воспитания.) тоже не способствует спокойствию детей.

Неблагоприятными последствиями для тревожного ребёнка являются снижение самооценки, рост неуверенности в себе, страх ошибиться, сделать что-то не так, отсюда возникает зависимость от других, несамостоятельность, неадекватные притязания и т.д.

Тревожные дети чаще, чем другие, испытывают беспокойство, плохо концентрируют внимание на заданиях, напряжены (имеют мышечные зажимы в области лица, шеи, плечевого пояса); раздражительны, плохо спят и т.д.

Для снижения психомышечного напряжения рекомендуются упражнения "Штанга", "Сосулька", "Шалтай-Болтай", "Насос и мяч", "Ласковый мелок" и др., они проводятся ежедневно воспитателями групп.

Важно, чтобы взрослые, и педагоги, и родители осознали проблемы тревожных детей, вовремя распознали проявления тревожности и помогли детям стать увереннее в себе, научили управлять собой в различных ситуациях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Памятка для родителей «Шесть рецептов избавления от гнева»

	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ol style="list-style-type: none"> 6. Слушайте своего ребенка 7. Проводите вместе с ним как можно больше времени 8. Делитесь с ним своим опытом 9. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах 10. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ol style="list-style-type: none"> 4. Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). 5. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: 2. «Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: 3. «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло	<ul style="list-style-type: none"> • Примите теплую ванну, душ. • Выпейте чаю. • Позвоните друзьям. • Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина). • Просто расслабьтесь, лежа на диване. • Послушайте любимую музыку.

	бы вас успокоить	
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<p>8. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</p> <p>9. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.</p> <p>10.</p>
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<p>I. Изучайте силы и возможности вашего ребенка</p> <p>II. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.</p> <p>III. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Поведение родителей или как помочь ребенку в преодолении страхов?

А.Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка.

Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья (А.Спиваковская, СПб Т.2, 1999).

А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и несколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей». (А.Фромм, Екатеринбург, 1997)

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Рекомендации для воспитателей, по проведению коррекционной работы с детьми

Для избавления детей от страха, не связанного с глубинными поражениями личности (т.е. страха как нарушение эмоциональных процессов, а не отношений личности) можно использовать еще ряд достаточно простых методов. Для осуществления такой работы воспитателю понадобятся предметы, которые, наверняка легко найдутся в любом детском саду: куклы, плюшевые животные, кубики, ширмы, стулья, вырезанные из картона изображения различных сказочных персонажей, карандаши и краски.

1.Анатомирование страха – объяснение ребенку, что собой представляет пугающий предмет (собака, темнота и пр.), как устроен. Здесь коррекционная работа проводится не с самим страхом, но с личностными отношениями ребенка и причинами, их породившими, и в случае успеха страх исчезнет сам.

2.Штриховка, стирание и рисование - ребенок рисует то, чего он боится, и рядом себя. На этом же или другом рисунке (на доске или просто на бумаге) можно туту же провести стирание пугающего предмета. Желательно, чтобы ребенок сам провел это действие. Положительный эффект можно зафиксировать обсуждением с ребенком темы: "Вот теперь все будет хорошо, ты смелый, он убежал, тебе не надо больше его бояться – он сам тебя боится". Но в этом обсуждении важно инициативу отдать ребенку. Можно выполнить штриховку с такими же комментариями или полуштриховку, которая символизировала бы клетку, в которую ребенок посадил то, чего боится.

3.Привыкание, или десенсибилизация. Этот термин означает уменьшение чувствительности по отношению к пугающему объекту, вследствие привыкания к нему. Это происходит в результате узнавания ребенком того, что собой представляет объект его страха, а также в результате наблюдения ребенком нейтрального отношения взрослого к страшному объекту.

как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх

- Первым делом выясните причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий, учитывайте, что страх имеет произвольный, неосознанный характер.
- Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не запугивайте ребенка (даже тогда, когда ему действительно может угрожать опасность).
- Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха (например, пусть ребенок сам запугает драчуна, которого боится).
- Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.
- Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку.
- В некоторых случаях, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда «Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
- Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности. Например, если ребенок боится собак, то затейте ему игру в пограничника, где он будет с любимой собакой охранять границу. Или расскажите, как переживала собака, когда малыш убежал от нее, потому что она очень хотела с ним подружиться. Необходимо, чтобы после игры у ребенка было убеждение, что страх его напрасный.
- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Рекомендации родителям по устранению страхов у детей дошкольного возраста.

А.Спиваковская: «Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья (А.Спиваковская, СПб Т.2, 1999). А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только равным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел его преодолеть. Надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его. Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей». (А.Фромм, Екатеринбург, 1997)

Консультация для родителей и воспитателей на тему:**«Детские драки- наши страхи».**

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и «несчастное существо», которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет взрослого из себя и не услышит крик. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от взрослого, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности. В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому взрослым не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы: Когда это началось? Как ребёнок проявляет агрессию? В какие моменты ребёнок проявляет агрессию? Что явилось причиной агрессивности? Что изменилось в поведении ребёнка с того времени? Что на самом деле хочет ребёнок? Чем вы реально можете ему помочь? Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы. Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка. Самое главное – попробуйте

раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: **"НАШИ СТРАХИ"**

Цель: стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем".

2. Упражнение "Петушьи бои". Дети разбиваются на пары – петушки. Они стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.

3. Упражнение "Расскажи свой страх". Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись, когда были маленькими.

4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким." Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.

5. Упражнение "Чужие рисунки". Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.

6. Упражнение "Дом ужасов" Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.

Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.

7. Упражнение "Горячие ладошки"

ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: **"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ"**

Цель : преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, зазорная музыка.

1. Упражнение "Росточек под солнцем" См . 1 занятие.

2. Упражнение "Смелые ребята" Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают : "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок прыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение "Азбука страхов" Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена . Далее дети рассказывают о том, что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

4. Упражнение "Страшная сказка по кругу" Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения

каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного , чтобы это страшное превратилось в смешное.

5. Упражнение "На лесной полянке" Психолог предлагает детям представить , что они попали на залитую солнцем полянку . На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки

Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания , соответственно каждому персонажу (кузнечик, бабочке, муравью и т. д.)

6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу" Ребёнка просят представить , что в подушку залезла Баба – Яга , её необходимо прогнать громкими криками . Можно громко стучать по подушке палкой.

7. Упражнение "Я тебя не боюсь" Один ребёнок стоит перед психологом , остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит : "Я тебя не боюсь!"

8. Упражнение "Горячие ладошки"

Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми.

Родители тревожных детей раннего возраста редко обращаются за помощью к психологу. Обычно это бывает только в тех случаях, когда присутствуют внешние проявления в поведении ребенка, не устраивающие взрослых. Например, малыш боится темноты, отказывается оставаться один в комнате, ездить в лифте, посещать кабинет врача и т. д. Многие родители, педагоги считают, что это капризы ребенка, недостатки воспитания, а не болезненные состояния. Тревожные дети, поведение которых не привлекает к себе внимания взрослых, потому что они тихи и спокойны, остаются вне поля зрения родителей и педагогов. Когда тревожность ребенка остается незамеченной, ее уровень год от года и даже день ото дня будет возрастать, и если не будут устранены травмирующие факторы, данное состояние может перерасти в невроз.

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Состояние тревоги включает в себя целый комплекс эмоций, одной из которых является страх (Изард К. Э., 1999). Страхи могут быть присущи всем людям, но существуют и определенные возрастные страхи. Исследования показывают, что первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В период с 2 до 3 лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем они носят, как правило, определенный характер. У детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи. На втором году жизни часто проявляется страх неожиданных звуков, страх боли, страх одиночества. В 2 года дети чаще всего боятся посещать врача. Начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается. Им на смену приходят страхи символические. Исследования А. И. Захарова (1995), проведенные на большой выборке, показали, что у детей в возрасте от 1 года до 3 лет существует 29 различных видов страхов. Наиболее часто встречающимся является страх неожиданных звуков, на втором месте стоит страх одиночества, затем страх медицинских работников. В 2 года у детей происходит снижение страхов неожиданных звуков, а повышается страх перед засыпанием. Если родители уверенно и гибко ведут себя при взаимодействии с детьми, то проблемы страха у малышей почти не существует. И наоборот, если родители вольно или невольно провоцируют появление страхов, то у ребенка повышается уровень тревожности. Например, некоторые взрослые запугивают детей, говоря им: «Если не будешь слушаться, не приду за тобой в детский сад, отдам в детский дом, отвезу к бабушке, отведу в лес и т. д.» Наличие возрастных страхов у ребенка является нормой, но если их очень много, то следует говорить о появлении тревожности в его характере.

- По мнению многих специалистов (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1998; Захаров А. И. 1997 и др.), одной из причин возникновения детской тревожности является нарушение детско-родительских отношений. Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:
- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка; предъявление ребенку противоречивых требований; эффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей; авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Захаров А. И., 1997).

Кроме того, характер взаимодействия между воспитателем и детьми в группе детского сада может также спровоцировать появление у ребенка страхов, а затем и тревожности. Так, если воспитатель не учитывает индивидуальные особенности кого-то из детей, чрезмерно строг к нему или недостаточно внимателен, у ребенка может возникнуть страх перед посещением детского сада.

Одной из характерных для детей раннего возраста разновидностей тревожности является тревожность по поводу разлуки. У детей, посещающих ясли, этот вид тревожности проявляется по утрам, когда они прощаются с родителями. Так как для детей второго и третьего годов жизни характерны страхи перед незнакомыми людьми, малыши боятся оставаться с воспитателями. Некоторые из них боятся, что родители никогда не придут за ними. А. И. Захаров утверждает, что период адаптации ребенка к яслям проходит гладко у детей из неблагополучных семей, с низкими интеллектуальными показателями и у детей с низким уровнем эмоционального развития.

При проведении коррекционных занятий с тревожным ребенком К.Мустакас (2000) рекомендует следовать следующим принципам: во-первых, необходимо признать ребенка как личность, верить в ребенка, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т. д., и, во-вторых, побуждать ребенка к спонтанному выражению своих чувств.

Воспитателям можно дать следующие рекомендации:

- не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;
- не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем
- остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);
- хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;
- не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);
- использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;
- закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;
- попросить ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.

У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности. Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасющихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

Мамы и папы должны помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка.

Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Памятка для родителей на тему: «Мешок со страхами»

«Настоящее чудо детства в том, что дети, как правило, быстро вырастают из своих страхов благодаря огромным внутренним источникам надежды, здравомыслия и способности к самосохранению».

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

-Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.

-В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.

-В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).

-2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.

-В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).

-От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.

-В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется на прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.

-Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.

-В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.

-В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития. Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, **необходима помощь специалистов** (психолога, психотерапевта), **изменение стиля воспитания**. Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: «Рисование страхов»; сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.

Ребенок чего-то боится, если:

- Беспокойный сон с кошмарами.
- Трудности при засыпании.
- Боязнь темноты.
- Пониженная самооценка.

Как избежать возникновения и закрепления страхов

- 1.Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
- 2.Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).
- 3.Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)
- 4.Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)
- 5.Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
- 6.Повышайте [самооценку](#) малыша.
- 7.«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).
- 8.Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

Как помочь ребенку, испытывающему страхи

- I. Выясните причину страха.
- II. Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.
- III. Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.
- IV. Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу почувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).

- V. Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).
- VI. Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
- VII. Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.
- VIII. Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.
- IX. Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).
- X. Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).
- XI. Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).

Консультация для родителей на тему: «Все о страхах».

Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один. Где грань между нормой и патологией? Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель.

Человеку свойственно чего-то бояться. А уж ребенку тем более. Еще бы, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью. Детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога вовремя помочь ребенку. Такого вида расстройство как страхи появляются у 40% детей. Но страх вовсе не всегда является симптомом нервного или психического заболевания. Родители по большей части объясняют тревожное состояние своих детей разными причинами: кого-то напугал фильм или книга, кого-то собака на улице и т.д. Самое распространенное мнение, что дети боятся всякой ерунды, но это только нам, взрослым так кажется. Для ребенка страх - это самая сильная эмоция. Каждому известно ощущение страха, который сковывает, парализует, заставляет наше сердце биться с удвоенной силой.

Что такое страх?

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. 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 страх - это 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. Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать 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.

Откуда берутся страхи

Причина первая и наиболее понятная – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи

легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей покусанных собакой развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают ребенка: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!» По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне. Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка. Так самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет! Детская фантазия, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится.

А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям. Существуют внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной. Очень часто причиной страха у ребенка может быть взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями. Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медики. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста ребенка или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы (см. табл.).

Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи. В данном случае имеется в виду

наследование типа нервной системы и ее особенностей. Некоторые дети склонны к различным нервным расстройствам, т.е. они более ранимы, более эмоциональны, такие дети часто плачут, у них часто случаются истерики. Поэтому появление какой-то критической ситуации выбивает их из колеи еще больше. Например, люди с иммунодефицитом часто болеют, к ним «пристают» все инфекции. А дети с расшатанной психикой и невротизмом, получают вдобавок еще и страхи.

Виды страхов

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период. У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением. В 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста. Позднее в 3-4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом. У детей 6-7 лет может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику. Существует 3 вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

1. Навязчивые страхи.

Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

2. Бредовые страхи.

Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или боится одевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Но если вы обнаружили у ребенка такой вид страха, не стоит заранее пугаться. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, ребенок боится надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации.

3.Сверхценные страхи.

Эти страхи самые распространенные. Они связаны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «заикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детскому сверхценному страху можно отнести: страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков. Например, боязнь воды теоретически можно отнести к двум видам страха: навязчивым и сверхценным. Но если ребенок когда-то тонул, и теперь боится воды - это навязчивый страх, а если нет причины, то это уже сверхценный. Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Название страха	Мальчики				Девочки			
	3	4	5	67 (дошк)	3	4	5	67 (дошк)
1. Остаться дома в одиночестве			*	*			*	*
2. Нападения			*	*			*	*
3. Заболеть, заразиться		*				*		
4. Умереть			*	*			*	*
5. Смерть родителей								
6. Чужих людей	*		*			*	*	*
7. Потеряться	*	*			*	*		
8. Мамы и папы		*				*	*	
9. Наказания			*					
10. Баба-яги, Кощея бессмертного, Бармалея и т.д.	*	*	*		*	*		
11. Страшных снов	*		*		*	*	*	*
12. Темноты	*	*	*		*	*	*	*
13. Животных	*		*			*		
14. Транспорта		*				*		
15. Стихийных бедствий	*		*			*	*	
16. Высоты		*	*				*	*
17. Глубины			*				*	*
18. Маленьких тесных помещений			*		*	*		
19. Воды	*				*	*		
20. Огня	*				*	*	*	*
21. Пожара	*		*		*			
22. Войны		*					*	
23. Больших помещений, улиц						*		
24. Врачей	*		*		*		*	
25. Уколов	*	*			*		*	*
26. Боли			*			*	*	
27. Резких громких звуков								



Звездочкой (*) отмечены страхи, которые, обычно испытывают дети соответствующего возраста.

Как победить страх

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: *тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, невроты* и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь ребенку вовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребенка доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами. Существует много методов для выявления страхов.

Для начала нужно **поговорить** с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа важное условие для избавления от страхов. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку (см. табл.) имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания для малыша. 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, следует только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а так же не стоит зачитывать список с листочка.

Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.

Попробуйте **обсудить** с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

Можно попробовать **переубедить** ребенка, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить малышу о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Очень хороший метод - это **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. А после того как ребенок нарисует, 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, или выкинуть, делать все это

вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Для борьбы со страхами можно также использовать *игру* или *инсценировки*. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию. Обычно каждому ребенку предлагается придумать рассказ на тему его страха. У детей с неврозом страха, как правило, бывает в таких историях негативное окончание. Задача психолога проиграть сюжеты рассказов в группе. А родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх. Общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи, само по себе является отличным методом коррекции невроза страха. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

Все виды коррекции стоит применять в комплексе и подходят они для любых видов страха. В серьезных случаях, когда вы чувствуете, что страх сильно беспокоит вашего ребенка, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к психологу. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

Правильное поведение

- 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. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика **ребенка**. Никогда не кричите на **ребенка**. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
- не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость». Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
- важно дать понять **ребенку**, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить **ребенку**, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого **ребенка**, не игнорируйте его жалобы.
- 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 малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит **ребенка**, и что явилось причиной страха. Малыш 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!

Консультация на тему: «Детский невроз страха»

Во-первых, помните, невроз – это **обратимое** расстройство психического состояния человека, без искажения картины мира. Что это значит? То, что если невроз появился, от него надо избавляться и избавлять своего ребёнка. Совершенно необязательно с ним жить и мучиться! **Опасность этого заболевания кроется не в его тяжести, а в отношении к нему.** Большинство родителей просто не обращают внимание на первые признаки неврозов или нервных расстройств у своих детей, вторая часть если и обращает внимание, то относится достаточно поверхностно (само пройдет), и лишь незначительная часть предпринимает реальные действия для исправления положения.

Какие бывают неврозы:

1. Невроз страха.

Характерно приступообразное возникновение страхов, особенно при засыпании. Приступы страха продолжаются 10-30 мин., сопровождаются выраженной тревогой, нередко аффективными галлюцинациями и иллюзиями, вазовегетативными нарушениями. Содержание страхов зависит от возраста. У детей дошкольного и дошкольного возраста преобладают страхи темноты, одиночества, животных, которые напугали ребенка, персонажей из сказок, кинофильмов или придуманных родителями с «воспитательной» целью («черный дядька» и др.)

У детей младшего школьного возраста, особенно у первоклассников, иногда наблюдается вариант невроза страха, называемый «школьным неврозом», возникает сверхценный страх школы с ее непривычными для него дисциплиной, режимом, строгими учителями и т.п.; сопровождается отказом от посещения, уходами из школы и из дома, нарушениями навыков опрятности (дневной энурез и энкопрез), сниженным фоном настроения. К возникновению «школьного невроза» склонны дети, которые до школы воспитывались в домашних условиях.

2. Невроз навязчивых состояний.

Отличается преобладанием разнообразных навязчивых явлений, т.е. движений, действий, страхов, опасений, представлений и мыслей, возникающих неотступно вопреки желанию. Основными видами навязчивостей у детей являются навязчивые движения и действия (обсессии) и навязчивые страхи (фобии). В зависимости от преобладания тех или других условно выделяют невроз навязчивых действий (обсессивный невроз) и невроз навязчивых страхов (фобический невроз). Часто встречаются смешанные навязчивости.

Обсессивный невроз у детей дошкольного и младшего школьного возраста выражается преимущественно навязчивыми движениями – навязчивыми тиками, а также относительно простыми навязчивыми действиями. Навязчивые тики представляют собой разнообразные произвольные движения – мигания, наморщивание кожи лба, переносы, повороты головы, подергивания плечами, «шмыгание» носом, «хмыкание»,

покашливания (респираторные тики), похлопывания кистями рук, притоптывания ногами. Тикозные навязчивые движения связаны с эмоциональным напряжением, которое снимается двигательным разрядом и усиливается при задержке навязчивого движения.

При фобическом неврозе у детей более младшего возраста преобладают навязчивые страхи загрязнения, острых предметов (иголок), закрытых помещений. Детям старшего возраста и подросткам более свойственны навязчивые страхи болезни (кардиофобия, канцерофобия и др.) и смерти, страх подавиться при еде, страх покраснеть в присутствии посторонних, страх устного ответа в школе. Изредка у подростков встречаются контрастные навязчивые переживания. К ним относятся хульные и кощунственные мысли, т.е. представления и мысли, противоречащие желаниям и нравственным установкам подростка. Еще более редкой формой контрастных навязчивостей являются навязчивые влечения. Все эти переживания не реализуются и сопровождаются тревогой и страхом.

3. Депрессивный невроз.

Типичные проявления депрессивного невроза наблюдаются в подростковом и предподростковом возрасте. На первый план выступает подавленное настроение, сопровождающееся грустным выражением лица, бедной мимикой, тихой речью, замедленными движениями, плаксивостью, общим снижением активности, стремлением к одиночеству. В высказываниях преобладают психотравмирующие переживания, а также мысли о собственной малоценности, низком уровне способностей. Характерны снижение аппетита, уменьшение массы тела, запоры, бессоница.

4. Истерический невроз.

В младшем детском возрасте часто встречаются рудиментарные моторные припадки: падения с криком, плачем, разбрасыванием конечностей, ударами об пол и аффект-респираторные приступы, которые возникают в связи с обидой, недовольством при отказе выполнить требование ребенка, наказании и т.д. Наиболее редко у детей и подростков встречаются истерические сенсорные расстройства: гипер- и гипестезия кожи и слизистых, истерическая слепота (амавроз).

5. Неврастения (астенический невроз).

Возникновению неврастения у детей и подростков способствуют соматическая ослабленность и перегрузка различными дополнительными занятиями. Неврастения в выраженной форме встречается только у детей школьного возраста и подростков. Основные проявления невроза – повышенная раздражительность, несдержанность, гневливость и в то же время – истощаемость аффекта, легкий переход к плачу, утомляемость, плохая переносимость любого психического напряжения. Наблюдается вегетососудистая дистония, сниженный аппетит, расстройства сна. У детей более младшего возраста отмечаются двигательная расторможенность, неусидчивость, склонность к лишним движениям.

6.Ипохондрический невроз. Невротические расстройства, в структуре которых преобладают чрезмерная озабоченность своим здоровьем и склонность к необоснованным опасениям по поводу возможности возникновения того или иного заболевания. Встречается в основном у подростков.

Системные невротические проявления.

7.Невротическое заикание.

У мальчиков заикание возникает значительно чаще, чем у девочек. Расстройство в основном развивается в период становления речи (2-3 года) или в возрасте 4-5 лет, когда происходит значительное усложнение фразовой речи и формирование внутренней речи. Причинами невротического заикания могут быть острые, подострые и хронические психические травмы. У детей младшего возраста наряду с испугом частой причиной невротического заикания является внезапная разлука с родителями. Вместе с тем возникновению невротического заикания способствует ряд условий: информационные перегрузки, попытки родителей форсировать речевое и интеллектуальное развитие ребенка и др.

8.Невротические тики.

Объединяют разнообразные автоматизированные привычные движения (мигание, наморщивание кожи лба, крыльев носа, облизывание губ, подергивание головой, плечами, различные движения конечностями, туловищем), а также «покашливание», «хмыкание», «хрюкающие» звуки (респираторные тики), которые возникают в результате фиксации того или иного защитного движения, первоначально целесообразно. В части случаев тики относят к проявлениям невроза навязчивости. Вместе с тем нередко, особенно у детей дошкольного младшего школьного возраста, невротические тики не сопровождаются чувством внутренней несвободы, напряжения, стремлением к навязчивому повторению движения, т.е. не носят навязчивого характера. Невротические тики (включая навязчивые) – распространенное расстройство в детском возрасте, они обнаруживаются у мальчиков в 4,5% и у девочек в 2,6% случаев. Наиболее часты невротические тики в возрасте от 5 до 12 лет. Наряду с острыми и хроническими психическими травмами в происхождении невротических тиков играет роль местное раздражение (конъюнктивит, инородное тело глаза, воспаление слизистой верхних дыхательных путей и т.п.). Проявления невротических тиков довольно однотипны: преобладают тиковые движения в мышцах лица, шеи, плечевого пояса, респираторные тики. Часты сочетания с невротическим заиканием и энурезом.

9.Невротические расстройства сна.

У детей и подростков встречаются весьма часто, однако изучены недостаточно. Выражаются нарушениями засыпания, беспокойным сном с частыми движениями, расстройством глубины сна с ночными пробуждениями, ночными страхами, яркими устрашающими сновидениями, а также снохождениями и сноговорениями. Ночные страхи,

встречающиеся в основном у детей дошкольного младшего школьного возраста. Невротические снохождения и сноговорения тесно связаны с содержанием сновидений.

10. Невротические расстройства аппетита (анорексия).

Характеризуются различными нарушениями пищевого поведения в связи с первичным снижением аппетита. Чаще всего наблюдается в раннем и дошкольном возрасте. Непосредственным поводом к возникновению невротической анорексии часто является попытка матери насильно накормить ребенка при его отказе от еды, перекармливание, случайное совпадение кормления с каким-либо неприятным впечатлением (испуг, связанный с тем, что ребенок случайно подавился, резкий окрик, ссора взрослых и т.п.). Проявления включают отсутствие у ребенка желания есть любую пищу или выраженную избирательность к еде с отказом от многих обычных продуктов, очень медленный процесс еды с долгим пережевыванием пищи, частые срыгивания и рвота во время еды. Наряду с этим наблюдаются пониженное настроение, капризность, плаксивость во время приема пищи.

11. Невротический энурез.

Неосознанное упускание мочи, преимущественно во время ночного сна. В этиологии энуреза, помимо психотравмирующих факторов, играют роль невропатические состояния, черты тормозимости и тревожности в характере, а также наследственность. Ночное недержание мочи учащается при обострении психотравмирующей ситуации, после физических наказаний и т.п. Уже в конце дошкольного и начале школьного возраста появляются переживание недостатка, пониженная самооценка, тревожное ожидание нового упускания мочи. Это нередко ведет к нарушениям сна. Как правило, наблюдаются другие невротические расстройства: неустойчивость настроения, раздражительность, капризность, страхи, плаксивость, тики.

12. Невротический энкопрез.

Проявляется в непроизвольном выделении незначительного количества испражнений при отсутствии поражений спинного мозга, а также аномалий и других заболеваний нижнего отдела кишечника или сфинктера анального отверстия. Встречается примерно в 10 раз реже энуреза, в основном у мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет. Причины в основном в длительной эмоциональной депривации, чрезмерно строгим требованиям к ребенку, внутрисемейному конфликту. Патогенез энкопреза не изучен. Клиника характеризуется нарушением навыка опрятности в виде появления небольшого количества испражнений при отсутствии позыва к дефекации. Часто ему сопутствует пониженное настроение, раздражительность, плаксивость, невротический энурез.

13. Патологические привычные действия.

Наиболее распространенными являются сосание пальцев, кусание ногтей (онихофагия), генитальные манипуляции (раздражение половых органов). Реже встречаются болезненное стремление выдергивать или выщипывать

волосы на волосистой части головы и бровях (трихотилломания) и ритмическое раскачивание головой и туловищем (яктация) перед засыпанием у детей первых 2 лет жизни.

Причины невроза:

Основной причиной неврозов является **психическая травма**, но такая прямая связь наблюдается сравнительно редко. Возникновение невроза обусловлено часто не прямой и непосредственной реакцией личности на неблагоприятную ситуацию, а более или менее длительной переработкой личностью сложившейся ситуации и неспособностью адаптироваться к новым условиям. ***Чем больше личностная предрасположенность, тем меньшая психическая травма достаточна для развития невроза.***

Итак, для возникновения невроза имеют значение:

1. факторы биологической природы: наследственность и конституция, перенесенные заболевания, беременность и роды, пол и возраст, особенности телосложения и т.д.

2. факторы психологической природы: преморбидные особенности личности, психические травмы детского возраста, ятрогении, психотравмирующие ситуации.

3. факторы социальной природы: родительская семья, сексуальное воспитание, образование, профессия и трудовая деятельность.

Важными факторами при формировании невроза являются общеистощающие вредности:

4. Длительное недосыпание

5. Физические и умственные перегрузки

НО! Самое главное, причины нервных заболеваний детей кроются не в несовершенстве детской природы, а в ошибках воспитания.

Некоторые родители, ведя своих детей по врачам, допытываясь, отчего у ребенка тик, энурез, заикание, страхи, говорят о посторонних причинах заболевания. Но поступая так, велят "с больной головы на здоровую" - если здесь уместен такой каламбур. Первопричина в них самих. Не состоятельность как родителей. Конечно, спровоцировать выход невроза "на поверхность" может какой угодно напряженный момент - облаяла собака, резко просигналила машина, несправедливость учителя, но надо помнить, что основа закладывается в раннем детстве. <>

Сложности семейных отношений не должны служить поводом для оправдания собственной невнимательности к своим же детям.

Какие дети больше подвержены невротическим заболеваниям?

Возраст. При анализе возникновения неврозов по каждому году жизни (вне пола детей) наиболее уязвимы возрасты 2,3,5 и 7 лет. В 2 и 3 года невротизация - следствие, с одной стороны, травмирующего опыта разлук с родителями при помещении в ясли и детский сад и проблем адаптации к ним; с другой стороны - противоборства родителей с упрямством детей,

фактически же - с их природным темпераментом, волей и формирующимся чувством "я". Средний же возраст начала невроза составляет 6 лет: у мальчиков - 5; у девочек - 6,5 лет. В этом возрасте они только понимают и глубоко переживают травмирующие жизненные обстоятельства, будучи еще неспособными разрешить их наиболее доступным для себя способом.

Дети с ярко выраженным «Я». Их эмоциональная чувствительность проявляется повышенной потребностью в эмоциональном контакте, признании, любви и привязанности со стороны близких и значимых лиц, а также заметной чувствительностью к оттенкам их отношения. В свою очередь, неудовлетворение этих потребностей порождает столь присущий детям с неврозами страх одиночества или страх неразделенности чувств, эмоционального неприятия и изоляции.

Выраженность "я" - это рано проявляемое чувство собственного достоинства, стремление к своему мнению, самостоятельности в занятиях и действиях. Эти цельные и непосредственные в своем чувстве дети стремятся быть собой, не переносят заискивания, притворной вежливости и фальши, двойственности в чувствах и отношениях. Уже в первые годы жизни они ранимо воспринимают ущемление их чувства "я", подавление, диктат, ограничения активности, чрезмерный контроль и избыточную заботу, проявляя несовместимость с подобным отношением в виде упрямства (с точки зрения родителей).

С нервно-соматической ослабленностью. Наиболее часто речь идет об общей соматической ослабленности, подверженности частым простудным заболеваниям, спазмам в области дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. При ослабленности организма возрастает количество проблем в воспитании, так как нелегко найти подход к часто болеющему ребенку. У матери и бабушки в этом случае часто проявляются гиперопека и предохранения в общении со сверстниками.

Дети, находящиеся в сложных жизненных ситуациях, особенно длительное время.

Что такое психическая травма как причина невроза?

Психическая травма - это аффективное отражение в сознании индивидуально значимых событий в жизни, оказывающих гнетущее, беспокоящее и отрицательное в целом действие. То есть для разных людей разные ситуации и события могут быть травматичными. В этом значении психическая травма личностно неповторима у каждого человека. **Доминирующая роль при неврозах принадлежит хронической психической травматизации, нередко дополненной острыми психическими травмами.** Однако последние могут играть и относительно самостоятельное значение, как это видно из наблюдений. Мальчик 5 лет с неврозом страха и заиканием отдан в начале второго года в ясли, где за нерасторопность на горшке наказывался няней. Или девочка 14 лет, испытывающая непонятный для окружающих страх, когда она

выходила из дома. Заметим, что дети с невротами не бегут из дома, как это нередко бывает при психопатических развитиях, а, наоборот, "бегут в дом", т. е. остаются в нем. И девочка, о которой идет речь, пользовалась любым поводом, чтобы не идти в школу. Все началось в 1,5 года, когда мать отдала ее в ясли и не смогла однажды вовремя забрать из них.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕВРОЗА?

Лечением невротиков занимается врач- психотерапевт. Методик избавления от невроза довольно много, среди них и медикаментозное лечение, гомеопатия, гипноз и т.д.. Широко применяются игровая терапия, сказкотерапия и т.д. Каждая ситуация индивидуальна.

Главное, никакое лечение не будет эффективным, если не менять жизнь ребёнка. Неразделима триада "смех - радость - счастье". Если отрицательные эмоции (страх, агрессия) формируют отрицательные стрессы, то положительные - смех и радость - создают положительные стрессы. Смех является механизмом стирания ненужных стереотипов. В жизни каждого ребёнка должна быть радость, и чем больше, тем лучше!