**Сценарий родительского собрания в младшей группе «Детские страхи»**

**Время проведения:** по плану воспитателя. Форма проведения: заседание родительского клуба.

**Цель:** профилактика возникновения детских страхов и тревожности.

**Задачи:** познакомить родителей с причинами и особенностями возникновения страхов у детей дошкольного возраста, с некоторыми приемами борьбы со страхами; отработать навыки родительского поведения, препятствующего их возникновению.

**Участники**: воспитатель, педагог-психолог, родители.

**Место проведения:** помещение группы.

**План проведения**

1. Вступительный этап:

• беседа «Камушек в ботинке».

2. Основная часть:

• выступление психолога «Что такое страх?»;

• задание для родителей;

• рисуночный тест «Страшная история»;

• упражнение «Если ребенок боится...».

3. Подведение итогов собрания:

• рефлексия.

**Ход мероприятия**

**I. Предварительный этап**

**1. Опрос детей.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребенка | Бывает ли тебе страшно? | Чего ты боишься больше всего? | Кому рассказываешь о своих страхах? | Бывает ли так, что тебя наказывают? | Какое наказание для тебя самое страшное? |
|  |  |  |  |  |  |

2. Оформление приглашения родителям.

3. Приглашение психолога.

**II. Организационный этап**

Подготовка помещения и необходимых материалов.

**III. Вступительный этап**

*(Воспитатель приветствует родителей, благодарит за присутствие, за неравнодушное отношение к своим детям.)*

Часто у детей в дошкольном возрасте возникают страхи, которые негативным образом сказываются на развитии его личности. «Запугивая ребенка кошмарами, родители думают, что это сделает их детей более осторожными. Но если, не дай Бог, ребенок попадет в неприятную ситуацию, он от страха просто не в состоянии будет сообразить, как из нее можно выбраться!» (Н. Третьякова).

Тема нашей встречи: «Детские страхи». Разговор пойдет о том, как предупредить появление страхов у ребенка, как говорится, предупрежден, значит, вооружен. У нас в гостях специалист-психолог... (Ф.И.О.)

Чтобы наше дальнейшее общение прошло более плодотворно, давайте проведем небольшую разминку

(Передает слово психологу.)

**Беседа «Камушек в ботинке»**

**Психолог.** Можете рассказать, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек?

(Высказывания родителей.)

Возможно, сначала этот камушек несильно мешает, и вы оставляете все как есть. Случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой.

Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить камушек, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, пока они не вылились в большой конфликт.

(Родителям предлагается заявить об имеющейся проблеме по теме заседания: рассказать, в чем ее суть; задать интересующий вопрос (устно или в письменной форме); секретарь родительского собрания записывает все вопросы. Вопросы, интересующие родителей, можно собрать за одну-две недели до проведения собрания. В этом случае выступление психолога строится в форме ответов на вопросы родителей.)

**IV. Основная часть**

**Выступление психолога «Что такое страх?»**

Что означает слово «страх»? «Страх - боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия» (В. Даль «Толковый словарь русского языка»).

Страх — отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т. п.).

**А что такое детские страхи?**Это повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей и попытка обратить на себя внимание взрослых?

Понять причины детских страхов — значит помочь ребенку избавиться от них.

**Страхи**

Охи, ахи, охи, ахи,

В темноте гуляют страхи.

Аж испарина на лбу:

Ночью страх влетел в трубу!

Страх второй застрял в окне,

А один сидит во мне.

Он сковал мне ноги, руки.

От меня сбежали звуки,

Онемел язык во рту...

Ненавижу темноту!

Я включила в доме свет.

— Где вы, страхи?

— Страхов нет!

Что страшней всего на свете?

То, что выдумали дети.

*Т. Логачева*

Беспокойство, тревога, страх — такие же эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленносги ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, выделении желудочного сока, показателях артериального давления.

**— Когда возникают детские страхи?**

Детские страхи возникают в случаях психотравмирующих ситуаций (испуг, болезнь, конфликты, неудачи), но гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка страхом («Не бери — обожжешься», «Не гладь — укусит» и т. д.). Чем чаще мы пугаем без нужды, тем больше развиваются неуверенность ребенка в себе и чувство тревожности.

**— Какие дети чаще всего подвержены страхам?**

• Дети чересчур беспокойных родителей (разговоры при ребенке о смерти, несчастьях, болезнях, убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике).

• Дети чересчур честолюбивых, с болезненно обостренным чувством долга, излишне требовательных родителей, которых вечно не устраивает характер, темперамент, поступки ребенка. Они беспокоятся о возможных несчастьях, которые могут произойти с ребенком, стараются заранее предопределить его судьбу, вынуждают ребенка находиться в постоянном страхе: «А вдруг я делаю что-то не так, а вдруг я разочарую маму и утрачу ее любовь?»

• Единственные дети. Они боятся не соответствовать высоким стандартам в представлении их родителей.

• Чувствительные дети, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями.

• Дети, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтом, они не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности, авторитета и любви.

• Дети, в чьих семьях частенько возникают конфликты, особенно по поводу воспитания.

**— Существует ли взаимосвязь между воображением ребенка и страхами?**

С воображением тесно связаны «кризисные» страхи.

В 2 года ребенок вполне может удариться в рев, услышав впервые шум кофемолки или звуковой сигнал сирены: срабатывает инстинкт самосохранения. Плачем он привлекает внимание родителей к дискомфорту, учась различать опасные и безопасные новшества, вторгающиеся в его жизнь.

Страхи трехлетнего малыша иного рода. Они могут возникать после прочитанной сказки или от темноты и надолго поселяться в его душе, отражаясь и на его поведении. Его воображение создает причудливые образы «страшного», и справиться с ними он не может. Механизмы рождения страхов у трехлетних детей изучены очень слабо. Как правило, при благополучном течении кризиса они не особенно напрягают малыша, но при отягощенном могут стать очень серьезной проблемой.

Довольно часто навязчивые страхи - признак невротизапии личности, и ребенка надо срочно показать специалисту. Но с большей частью детских страхов можно справиться самостоятельно И прежде всего, не следует убеждать малыша, что бояться ему нечего или что бояться стыдно. От уговоров страхи не проходят, но добавляется чувство вины, и ситуация может осложниться. Поэтому нужно признать право бояться и помочь ребенку бороться со страхами, мобилизовав всю свою изобретательность.

Одному трехлетнему карапузу помогла «волшебная шпага» — очищенный от коры ивовый прутик, который родители клали возле его кроватки.

Другой малыш с помощью мамы «варил» зелье против привидений — в кружку насыпались самые горькие и невкусные продукты.

Все это может показаться смешным, но у малыша возникает чувство защищенности и страхи уже нестрашны ему.

**— Влияет ли состав семьи на наличие страхов у ребенка?**

У мальчиков из неполных (вследствие развода) семей страхов больше, чем при наличии полной семьи. У девочек подобные различия отсутствуют, так как мать и дочь образуют идентичную по полу диаду общения, которая позволяет девочке более уверенно вести себя среди сверстников.

Предчувствие опасности, состояние беспокойства, имеющие внешние симптомы, называются тревогой. Давайте определим уровень тревожности вашего ребенка.

(Родители отвечают на вопросы теста тревожности (приложение 1), после чего психолог комментирует результаты.)

Давайте посмотрим, какие же страхи чаще других встречаются у детей.

**У детей дошкольного возраста богатое воображение, их нередко поражают разные страхи и ужасы:**

• боязнь сказочных персонажей: волка, Змея Горыныча, Бабы-яги;

• страхи, возникающие в процессе засыпания, боязнь неприятных сновидений;

• страх перед животными (собаками);

• страх падения с высоты, глубины;

• страх огня и пожара;

• страх наказания со стороны родителей;

• страх смерти.

Каждому возрасту свойственны свои страхи (наблюдаются возрастные периоды повышенной чувствительности к страхам).

От рождения до года — малышей способны напугать громкие звуки, неожиданный шум.

*От 1 до 2 лет*— разлука с родителями, незнакомые люди, травмы, засыпание.

*От 1 до 3 лет*— главным персонажем страшных сновидений чаще является волк.

*От 3 до 5 лет*— часто встречается триада страхов: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства. К волку присоединяются Баба-яга, Кощей Бессмертный и Бармалей — они злые, коварные, воплощают в себе наказание и появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными. Причем значительно меньше страхов у детей, которые общаются со своими сверстниками.

*От 5 до 7 лет*— это период интенсивного развития абстрактного мышления. У детей формируются способности к обобщениям, поиску ответов на вопросы: откуда все взялось? Зачем живут люди? А также формируются опыт межличностных отношений, система ценностей, чувство родства и дома. Этот возраст обнаруживает самое большое количество страхов. Ведущим страхом является страх смерти. Появление этого страха означает постепенное завершение «наивного» периода жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие и чудесные явления. Категория смерти в 6-7 лет — это жизненная реальность, которую ребенок должен признать как нечто неизбежное в его жизни. Но именно нежелание признать это сразу и порождает страх. Типичные страхи этого возраста — черти, представители потустороннего мира. Таким страхам больше подвержены послушные дети.

Самый бесстрашный возраст у девочек — 3 года, у мальчиков — 4 года.

Существуют возрастные страхи, т. е. страхи, возникающие у эмоционально чувствительных детей, которые являются следствием их психического и личностного развития.

Детские страхи — нормальное явление. Все они носят преходящий характер. Но от того, как на них реагируют родители, зависит, исчезнут они или останутся надолго.

Другая группа страхов — невротические, которые оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности.

Невротические страхи — это один из симптомов невроза как психогенного заболевания. Страхи становятся невротическими в результате длительных и неразрешимых переживаний или психических потрясений. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка и создает еще большие трудности в общении со сверстниками. В этом случае необходима помощь специалиста.

Отметьте, пожалуйста, те факторы, которые, по-вашему мнению, способствуют возникновению страхов у детей.

*(Родителям раздается текст.)*

• Наличие страхов у родителей, особенно у матери.

• Сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных опасений и тревог.

• Тревожность в отношениях с ребенком, избыточное ограждение его от опасности и изоляция от общения со сверстниками.

• Отсутствие теплоты в отношениях, эмоциональное неприятие ребенка, особенно если он нежеланный или его пол не соответствует ожиданиям родителей.

• Чрезмерная принципиальность и строгость родителей.

• Излишние запреты со стороны родителя того же пола (чем больше мать запрещает дочери или отец — сыну, тем больше вероятность появления у них страхов).

• Вседозволенность для ребенка со стороны родителя другого пола (страхов больше, если мать идет во всем навстречу сыну, а отец — дочери).

• Внушение родителями страхов детям своими нереализованными угрозами типа: «Заберет тебя дядя в мешок», «Не будешь слушаться, сделают тебе укол». Подобные угрозы вызывают страхи в основном у младших дошкольников, когда ребенок боится разлуки с мамой, верит в реальность угроз и в существование сказочных персонажей.

• Оскорбления, унижающие достоинство ребенка и подрывающие веру в себя, типа «бестолочь» (у старших дошкольников).

• Психические травмы.

• Конфликтные отношения между родителями.

• Психологическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми, которым ребенок безотчетно подражает.

**— Существует ли зависимость между страхами родителей и детей?**

Обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Обычно страхи, которые испытывают дети, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Это связано с общей эмоциональной чувствительностью матери и ребенка. Иногда матери подвержены страху в период беременности «Родится ли мой ребенок здоровым?» (особенно если в роду были случаи серьезных заболеваний, например, лейкемии). Непроизвольная передача страхов ребенку матерью происходит в процессе повседневного общения, когда она выражает повышенное беспокойство по поводу реальных и воображаемых опасностей (без особой нужды заставляет принимать лекарства, чрезмерно пугается при малейшем ушибе, излишне фиксирует внимание на страхах ребенка). Замечено, что у многих матерей при записи ребенка в детский сад, в школу появляются типичные симптомы стресса: потные руки, спазмы желудка, озноб. Появляется страх. Это связано с памятью о прошлом.

**— Что препятствует избавлению детей от страха?**

• Неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье.

• Отрицательные эмоции — гнев, злоба, агрессия. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают самого человека (его психику, здоровье), его взаимоотношения с другими людьми.

**— Как вы думаете, что нужно любому человеку?**

***Человеку нужно, чтобы:***

• его любили, понимали, признавали, уважали;

• он был кому-то нужен и близок;

• он был успешен в делах, учебе, на работе;

• он мог реализовывать себя, развивать свои способности, самосовершенствоваться и уважать себя.

**— От чего зависит счастье человека?**

• От психологического климата той среды, в которой он растет, живет, работает.

• От эмоционального багажа, накопленного в детстве.

• От стиля общения, прежде всего — родителей с ребенком.

Ученые обнаружили, что самооценка (отношение к самому себе) влияет на жизнь и судьбу человека. Дети с низкой самооценкой, но вполне способные хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и взрослыми.

Основа самооценки закладывается в первые годы жизни ребенка и зависит от того, как с малышом обращаются родители. Если они понимают ребенка и терпимо относятся к его недостаткам и промахам, ребенок вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно критикуют и муштруют, самооценка оказывается низкой. Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему о себе, своем состоянии.

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение: «Ты плохой». Наказание усугубляет ощущение ребенка неблагополучия и несчастливости. В результате он приходит к выводу: «Ну и пусть, я плохой». Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. В результате ребенок становится трудным и для себя, и для окружающих.

Наша задача — помочь ему побыстрее справиться со страхами и кошмарами. Как же это сделать?

• Наладить тесный контакт с ребенком. Он должен доверять родителям и верить в то, что его любят.

• Установить спокойные внутрисемейные отношения. Не допускать выяснения отношений в присутствии ребенка

**Памятка для родителей «Как избавить ребенка от страхов?»**

***Не следует:***

• запирать его одного в темной или тесной комнате;

• бить ребенка (по рукам, голове, лицу, попе);

• строго наказывать и угрожать: «Плохо будешь себя вести, останешься ночевать в детском саду»;

• пугать его животными, различными страшилками;

• заставлять неподвижно стоять, лежать и т. д.;

• объявлять ребенку бойкот.

Помните — к страхам приводит большое количество запретов и малое количество тепла и ласки.

***Если ребенок боится, нельзя:***

• смеяться над ним и называть трусишкой;

• высмеивать ребенка, особенно при других детях;

• наказывать за страх.

***Часто у детей возникают ночные кошмары. Их причины:***

• особенности протекания беременности мамы (волнение, страхи, чрезмерное беспокойство, утомляемость, токсикоз в первой Половине беременности);

• особенности протекания родов (затяжные или быстрые, обвитие шеи пуповиной и т. д.);

• большое количество дневных страхов;

• впечатлительность;

• конфликты в семье;

• ослабленность нервной системы;

• состояние стресса и т. д.

**Задание для родителей**

Попробуйте объяснить, как вы понимаете значение каждой функции.

• Отражение и преломление действительности, в том числе ее психически не осознаваемых сторон.

• Проявление альтернативных форм поведения, не допускаемых в сознании или отвергаемых по нравственно-этическим соображениям.

• Плод творческой фантазии, особенно у правополушарных, художественно одаренных личностей.

• Отражение и одновременно предвосхищение травмирующего опыта.

• Показатель готовности для противостояния страхам.

• Выражение психического дискомфорта, эмоционального стресса, неуверенности, страха.

• Способ прорыва критического психического напряжения, имеющий терапевтическую функцию, в то же время заостряющую чувствительность к страхам.

В психоанализе кошмарные сны имеют определенные толкования.

(Психолог знакомит родителей с некоторыми толкованиями и раздает «Психологический сонник» в качестве памятки (приложение 2), предлагает родителям поделиться своими способами борьбы со страхом.)

**Способы борьбы со страхом**

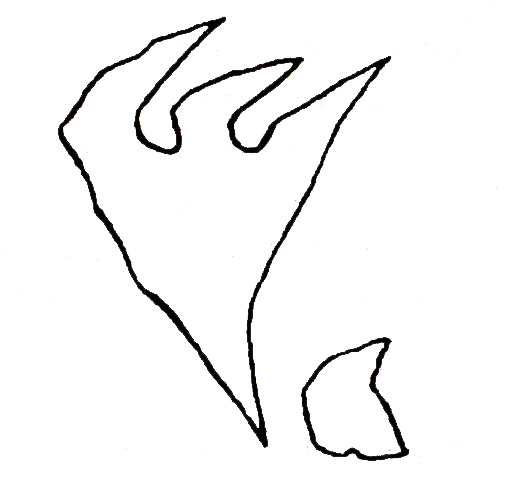
• Рисование дает возможность быть самим собой, здесь нет места страху и бессилию (можно отрубить голову дракону, запереть Кощея в клетку, сделать Бабу-ягу доброй, нарисовав ей улыбку). Кроме того, нарисованный страх можно запереть в шкафу и выбросить ключ, сжечь, смять и выбросить, разорвать на кусочки, подарить кошке и т. д. Этот способ борьбы наиболее эффективен с 5 лет, когда ребенок рисует осознанно.

• Игра — ролевое проигрывание ситуации (в игре ребенок не может быть проигравшим), фантазирование, сочинение историй, например как темнота помогла герою укрыться от врагов, как доктор спас больного и др. Сочинение таких историй является аналогом игры. Так, знаменитый писатель Жорж Сименон был крайне застенчивым и боязливым, он и придумал бесстрашного комиссара Мегрэ, чтобы компенсировать свои недостатки.

• Тактика поведения родителей: не заострять внимание на страхе, не стыдить ребенка, не смеяться над ним, а наоборот — одобрять, хвалить за каждое проявление смелости, воли. Тем самым повысится самооценка ребенка.

**Рисуночный тест «Страшная история»** (приложение 3)

Этот рисунок представляет собой незаконченную иллюстрацию к книге ужасов. Ваша задача — дорисовать эту картинку, сделать ее действительно страшной, прописать детали, создать соответствующую данному жанру атмосферу.



**Упражнение «Если ребенок боится...»**

(Родителям предлагается найти выход из ситуации.)

1. Если ребенок боится врача, то...

2. Если ребенок боится Бабы-яги, то...

3. Если ребенок боится засыпать, то...

**V. Подведение итогов собрания**

(Психолог раздает материалы педагогического всеобуча «Если ребенок боится темноты» (приложение 4) и «Как оказывать психологическую помощь детям, испытывающим страхи» (приложение 5). Воспитатель благодарит психолога за полезную беседу.)

**Рефлексия**

**Воспитатель.** А сейчас вспомните все, что вы сегодня узнали, услышали, и ответьте на вопросы:

— Какое главное правило? (Ребенка нельзя запугивать!)

— Как необходимо действовать, чтобы предотвратить страх у детей? (Примерный ответ. Лишний раз не демонстрировать склонности к беспокойству; не навязывать детям такие правила, выполнить которые они не в состоянии; не читать постоянно мораль, не стыдить; не создавать проблем там, где их нет; стремиться разнообразить общение с ребенком; не запугивать детей; не разрешать смотреть страшные фильмы.)

**Выполним упражнение «Мы хотим сказать...».**

Разделитесь на микрогруппы, сформулируйте впечатление от сегодняшнего собрания.

— Расскажите, что нового вы узнали. Что не было для вас новой информацией?

— Пользуетесь ли вы на практике рассмотренными методами и приемами?

— Что вы хотите пожелать всем участникам встречи? (Далее один из представителей группы озвучивает общее мнение, начиная со слов «Мы хотим сказать...».)

Таким образом, мы можем сделать вывод: понимание и поддержка со стороны родителей способствуют тому, что ребенок может вполне самостоятельно преодолеть свои страхи. Но если страхи все же остаются, обязательно нужно обратиться к специалисту- психотерапевту.

В заключение хочется сказать: давайте делать все возможное, чтобы ребенку было уютно в окружающем мире.

**Темнота**

...Не стоит темноты бояться.

Ведь очень добрая она.

Вам сны чудесные приснятся,

Когда в окно глядит луна.

Усни, малыш, усни,

Свои закрой ты глазки,

Тогда увидишь сны.

**Примерный вариант решения собрания**

1. Создавать дома спокойную, доброжелательную обстановку. Не ругаться в присутствии ребенка.

2. Стараться не вмешиваться в конфликты детей в детском саду. Не ругать чужих детей, а доверять решение этой проблемы воспитателю группы.

3. Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Больше ласкать и обнимать малыша, показывая ему, что он любим.

4. Стараться как можно больше общаться с ребенком, играть вместе с ним, гулять, любуясь красотами природы, мастерить разнообразные поделки и т. д.

**Приложение 1. Тест тревожности**

Отметьте пункты теста цифрами 0, 1, 2. 0 — данная проблема отсутствует; 1 — только проявляется; 2 — ярко выражена.

1. Ребенок легко расстраивается, много переживает.

2. Часто плачет, ноет, не может успокоиться.

3. Капризничает ни с того ни с сего.

4. Часто обижается.

5. Бывают приступы злости.

6. Заикается.

7. Грызет ногти.

8. Сосет палец.

9. Разборчив в еде.

10. Засыпает с трудом.

11. Отсутствует аппетит.

12. Плохо и неохотно встает.

13. Часто моргает.

14. Дергает плечом, рукой, теребит одежду.

15. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.

16. Старается быть тихим.

17. Боится темноты.

18. Боится одиночества.

19. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.

20. Испытывает чувство неполноценности. Обработка результатов

*Менее 7 баллов* — отклонения несущественны;

*7—13 баллов*— невысокая степень тревожности;

*14—19 баллов* — средняя степень психического напряжения;

*20—27 баллов*— ожидается нервный срыв, переход к высокой степени психоэмоционального напряжения;

*28—40 баллов*— высокая степень психоэмоционального напряжения.

**Приложение 2. Психологический сонник**

• Снятся преследования, погони — это признаки высокого уровня внутреннего беспокойства, тревоги, нереализованной агрессии.

• Когда во сне мы теряемся, нас покидают, остаемся совсем одни — это знак тревоги с чувством растерянности и депрессивным мироощущением.

• Толпа, замкнутое пространство, горы, здания и невозможность выхода — показатели чувства незащищенности, травмирующей разлуки и невостребованной любви.

• Больница, врачи, болезни, чудовища — признаки страха изменения или необратимых перемен.

• Падаем в колодец, ущелье, с неба, крыши — сигнал эффективно заостренного инстинкта самосохранения или страха смерти.

• Летаем в космосе, все дальше удаляясь от Земли, встречаемся с инопланетянами - признак личной неопределенности, магического строя и истерических черт характера.

• Встречаемся в принудительном порядке с Кощеем, Бабой- ягой и прочими отрицательными персонажами сказок — отражение родительской холодности, чрезмерной принципиальности или жестокости.

**Приложение 3. Тест «Страшная история»**

**Обработка результатов**

1. Если вы выделили две фигуры, причем одна из них, большая, принадлежит ужасному существу (приведению, монстру), а вторая, поменьше, — человеку, это говорит о том, что в вашей жизни очень много страхов. Вы постоянно чего-то боитесь, опасаетесь, о чем-то тревожитесь, беспокоитесь по разным поводам. Иначе говоря, в вашей жизни всегда найдется место новому страху, вы подвержены этой напасти.

2. Если вы особое внимание уделили фигуре человека, то это значит, что вы пугливы, страхи способны надолго погрузить вас в депрессию или довести до нервного срыва.

3. Если ваш человек стоит лицом к ужасному существу, то это говорит о том, что вы, хотя и испытываете страх, все же способны ему противостоять. Вы можете обуздать панику в своей дуйте и взять свои отрицательные эмоции под жесткий контроль разума.

4. Если же ваш человек съежился и спрятал лицо от ужасного существа, то это значит, что вы целиком и полностью отдаетесь во власть своего страха, он парализует вас и лишает воли, вы отказываетесь от борьбы, даже не начав ее.

5. Если вы нарисовали ужасное существо (привидение, монстра) и неживой предмет (камень, люк, гроб), то это говорит о том, что в вашей жизни, конечно, страхи присутствуют, однако они не угнетают вас и не мешают вам спокойно жить. Вы думаете о них не все время, а лишь в те моменты, когда они подступают к вам вплотную и от них не получается просто отмахнуться.

6. Если вы увидели в этом рисунке не целое существо, а только какую-то часть монстра (например, торчащую из земли лапу или морду), то это говорит о вашем бесстрашии и несомненной творческой жилке: вы даже к страхам подходите с позиции художника.

7. Чем больше черного цвета на вашем рисунке, тем больше ваша подверженность страхам.

8. Сильный нажим на карандаш или ручку говорит о вашей тонкой нервной системе, ранимости и взвинченности.

9. Чем подробнее выписан фон, тем менее вы подвержены страхам. Вы относитесь к ним несколько отстраненно, не принимая их близко к сердцу.

10. Обилие мелких деталей, узоров говорит о том, что вы привыкли ничего не бояться, вы прочно стоите на земле и знаете, что нет такого страха, с которым вы не могли бы справиться.

**Приложение 4. Педагогический всеобуч «Если ребенок боится темноты»**

Боязнь темноты обычно возникает в возрасте около трех лет, и родители, замечая это, недоумевают: откуда берется этот страх, если раньше их сын или дочь никогда не боялись оставаться одни в темной комнате?

Дело в том, что в этом возрасте у ребенка начинает развиваться воображение. Весь день он проводит в компании чудовищ и змеев горынычей, богатырей и кощеев бессмертных. И когда наступает вечер и приходит время ложиться спать, он не в состоянии расстаться с ними.

Очевидное решение — свет от ночника — не всегда помогает Когда малыш говорит, что боится темноты, это значит, что он боится Бабы-яги, привидений или каких-нибудь страшилок, которые приходят ночью, когда ребенок остается в кроватке один на один со своим воображением.

Так что вместо того, чтобы бороться с его умственными изобретениями, используя логику и здравый смысл взрослого, уговаривая и убеждая ребенка, что все эти привидения — всего лишь плод его воображения и ничего подобного на самом деле не существует, попробуйте победить их с точки зрения ребенка. Включаясь в фантазию ребенка, можно не только лучше понять его, но и помочь справиться со страхом и другими эмоциональными проблемами.

• Например, вооружите его «волшебной жидкостью от привидений». Налейте в использованный флакон от духов с пульверизатором обыкновенную воду и, перед тем как лечь спать, вместе с ребенком распылите эту жидкость, «отгоняя привидение».

• Если ваш малыш боится страшных снов, устройте для них «ловушку». Когда в следующий раз вы будете на прогулке, сорвите длинный ивовый прутик, дома вымочите его в воде, чтобы он стал более гибким, и сверните его в кольцо, закрепив кончики. Затем украсьте его разноцветными ленточками, бантиками, маленькими игрушками и повесьте рядом с кроваткой малыша. Все страшные сны, которые будут пролетать над его кроваткой, обязательно попадут в эту «ловушку».

Однажды, когда моей дочери было три года, я услышал ужасный вопль из ее комнаты. Я пошел посмотреть, что случилось, и обнаружил Джессику, которая, забравшись на кровать, кричала, что в ее комнате появился монстр (чудовище). Когда я сказал, что не вижу никакого монстра, она ответила, что я, когда входил в комнату, испугал его и он спрятался под кровать. Мы встали на четвереньки и стали его искать под кроватью. Я опять ничего не увидел, но она заявила, что это ее собственный монстр, поэтому видит его только она. Тогда я сказал, что раз это ее монстр, то она может сделать с ним все, что хочет. Например, она может сделать его совсем большим, но это было бы страшно. Она может также сделать его маленьким. Второе ей понравилось, и она уменьшила его до размера плюшевого медвежонка.

*Этим вечером мы поехали ужинать в ресторан, и Джессика, уже подружившаяся с монстром, взяла его с собой. На обратном пути домой с заднего сиденья вдруг раздался громкий плач Джессики: «Я забыла своего монстра в ресторане!» Ее шестилетний брат, искушенный в таких вещах, сказал: «Все в порядке, Джесс, он у меня в кармане».*

*(В. Макдональд)*

• Не следует на ночь читать ребенку страшные сказки. Все мультфильмы, игры или сказки перед сном должны быть успокаивающими, смешными и веселыми.

• Ночью, если ничего не помогает и ребенок на самом деле нуждается в вас, прилягте с ним на его кроватку и успокойте, погладив его по головке, пока он не заснет.

***Перед сном нельзя:***

• устраивать шумные игры;

• смотреть страшные фильмы;

• читать страшные сказки (про волков, людоедов, злых волшебников).

**Как организовать процесс укладывания ребенка спать?**

• Создать спокойную, доброжелательную обстановку.

• Играть в спокойные, добрые игры.

• Спокойно разговаривать.

• Слушать спокойную музыку.

• Посмотреть добрые мультфильмы.

• Хороши совместные вечерние прогулки на природу.

**Приложение 5. Как оказывать психологическую помощь детям, испытывающим страхи?**

Главные усилия взрослого, работающего с дошкольниками, должны быть направлены на восстановление чувства безопасности детей и их доверия к окружающему миру.

**Выстраивая психологическую работу с детьми, следует учитывать:**

• как обычно ведет себя ребенок;

• культурно-этнические особенности реагирования на трагические события, принятые в семье ребенка;

• наличие у него предшествующего травматического опыта:

• индивидуальные и возрастные особенности дошкольников.

Конечно, для пережившего страх ребенка мир уже никогда

не будет тем же самым. Но и новый мир может иметь будущее, обладать уютностью. Нужно помочь ребенку справиться со своими чувствами и развить в себе навыки борьбы с эмоциональным стрессом.

**Программа по нейтрализации детских страхов**

Разговорные методы. Пусть дети выскажут как можно больше того, что их волнует или путает. Пусть расскажут, что они видели и чувствовали, наблюдая за событиями по телевизору или узнав о них из рассказов взрослых. Пусть расскажут, что они думают ощущают по поводу того, что произошло. Иногда разговорные методы плохо действуют на детей. Возможно, в их семье не принято открыто обсуждать переживания. Некоторым детям бывает трудно высказывать вслух свои чувства.

В этом случае можно использовать рисуночные методы вывода страха наружу — рисование страхов. Цель такой работы — не создать красивую картинку, а выразить то, что происходит в душе испуганного ребенка.

Можно вместе с детьми нарисовать или написать книгу, посвятить ее погибшим детям или детям, обиженным взрослыми; рисовать разные аспекты событий, породивших страхи; изготовить коллаж на основе рассказа детей о том, что их пугает.

Через рисование ребенок выражает свои чувства и эмоции. Рисунки детей являются зеркалом их внутренних переживаний. Серые и черные тона означают отсутствие жизнерадостности, плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика не может справиться. Когда же в рисунках преобладают яркие, сочные краски - это свидетельствует о жизненной активности, хорошем настроении, оптимизме.

Прежде чем рисовать страхи, следует увлечь ребенка процессом рисования, попросить нарисовать что-то нейтральное: «На улице», «Любимое животное», «Моя семья».

**Рисование «Что страшное мне снилось и чего я боюсь»**

Сначала следует выяснить, чего ребенок боится больше всего, составить список страхов (волк, медведь, врачи), а затем нарисовать их. Если ребенок отказывается их рисовать, это еще не значит, что их нет, просто ему трудно преодолеть свой страх. Если он изображает на рисунке какие-то предметы и явления, значит, он готов к преодолению страхов. При этом рисование должно длиться недолго. Родителям следует поддерживать и одобрять ребенка. Затем похвалить, сказав, что он отлично справился с заданием. Отрицание страха закрепляйте похвалой. Если страх и сохранится, он станет не таким сильным. Можно предложить нарисовать его снова через какое-то время.

**Рисование «Кем я хочу стать»**

Ребенок рисует свое будущее, а в нем нет места страхам.

Достигнутые в рисовании успехи в преодолении страхов хорошо закреплять в процессе игры. Поиграйте в игру «Кто расскажет лучшую сказку». Начните вы, придумав историю, в которой главный герой чего-то боится, но потом преодолевает свой страх. Затем можно и проиграть этот сюжет.