

Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:



От 0–1 года: страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

В 1 год: у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

В 2–3 года: страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

В 4–5 лет: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

В 6–7 лет: страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

В 8–10 лет: преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

В 11–16 лет: страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьезным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).

Причины сильных детских страхов:

1. Негативный детский опыт — то, что сильно напугало ребёнка: собака, поезд, громкий крик и так далее.

2. Ошибки в воспитании — нарушенная привязанность, отсутствие гармоничных отношений между мамой и ребёнком.

3. Тревожные родители — эмоциональное беспокойство, напряжённость взрослых, установка на неудачу передаются ребёнку.

4. Конфликты и агрессия в семье - когда родители доминируют, наказывают и властвуют, у ребёнка теряется базовое доверие к миру и ощущение безопасности.

5. Фильмы, компьютерные игры, видеоролики - дети не могут критически посмотреть на происходящее в сюжете и начинают бояться повторения подобного рода ситуаций в их жизни.

6. Психические расстройства - страх может быть признаком невроза, невропатии. Для того чтобы это определить, нужна диагностика у нескольких специалистов.

Как можно помочь ребёнку справиться со страхом?

Упражнение «Волшебные зеркала»

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не

простых, волшебных: в первом — маленьким и испуганным, во втором — большим и весёлым, в третьем — не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?

2. На кого ты сейчас похож?

3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?

4. На кого ты хотел бы быть похож?

5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.



Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

Упражнение «Защитный амулет»

Материалы: бумага А4, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, крупы, макаронные изделия, бусинки, ракушки.

Процедура: Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

Упражнение «Что я вижу в темноте»

Психолог предлагает детям вспомнить свои ощущения, перед тем как они засыпают. Рассказав о своем состоянии, детям предлагается нарисовать гелем то или что они видят в темноте. Используя краски или карандаши, дети подрисовывают необходимые детали. Чтобы пугающий образ стал не страшным

можно его изменить, подрисовав улыбку, бантики, подарки. Происходит трансформация страха.

Упражнение «Приручение страха»

Ребёнок надувает шар, мысленно представляя, что страх останется внутри. Изображает страх на надутом воздушном шаре. Психолог предлагает сделать его веселым, подрисовав или приклеив ему детали. Психолог предлагает:

- выпустить воздух из шара. Он становится маленьким, рыхлым и забавным;
- Привязать к шару ленточку и зацепить за предмет в кабинете у психолога, наблюдая за ним в течение недели.

Упражнение «Пластика настроения»

Работа с пластилином или цветным тестом. Тесто более подходящий и безопасный пластический материал для маленьких детей, которые все проверяют «на вкус».

Вначале предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенной окраски и придать ему подходящую форму.

1. Представь скульптуру другим участникам.
2. Где живет твой страх? С кем?
3. Нравится ли ему там жить?
4. Что бы ему хотелось изменить?
5. Есть ли у него мечта и какая?
6. Если он осуществит свою мечту, как он изменится?
7. А что ты можешь сделать со своим страхом, чтобы перестать бояться?

Далее участнику предлагается изменить скульптуру страха.

Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь

Детские страхи. Как помочь ребенку избавиться от страха?



Страх – это «ох!», страх – это «ах!»,
Шар надувной – треск и бабах!
Страх – это «если», страх – это «вдруг»,
Это отсутствие жизни вокруг.
Это ничто, это никто,
Там, где есть страх, нет ничего.

Лека Вэсэлка

г. Минск ул. Платонова, 22, 11 этаж
тел. 395 56 19