

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
детский сад «Ёлочка»**

ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХ

в старшем дошкольном возрасте

**Выполнила: педагог психолог
I квалификационной категории
МАДОУ НТГО д/сад «Ёлочка»
Шкиль Елена Алексеевна**

**«...формула тревоги очень
проста: тревога – это брешь
между *сейчас* и *тогда*».**
Ф. Перлз

ТРЕВОЖНОСТЬ -

**Эмоциональная реакция
наскрытую и субъективную
опасность, сопровождающаяся
определёнными физическими
ощущениями**

К.Хорни

**Комплекс фундаментальных
эмоций, включающий страх и такие
эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и
иногда интерес — возбуждение**

К.Е.Изард

**Сравнительно мягкая форма проявления
эмоционального неблагополучия, которая
выражается в волнении, повышенном беспокойстве
в различных ситуациях, в ожидании плохого
отношения со стороны окружающих**

Н.Ю.Синягина

**«Быть рабом страха —
самый худший вид рабства».**
Шоу Бернард



СТРАХ -

Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью»

(А. Спиваковская)

Страх - это одна из фундаментальных эмоций человека, возникающая в ответ на действие угрожающего стимула.

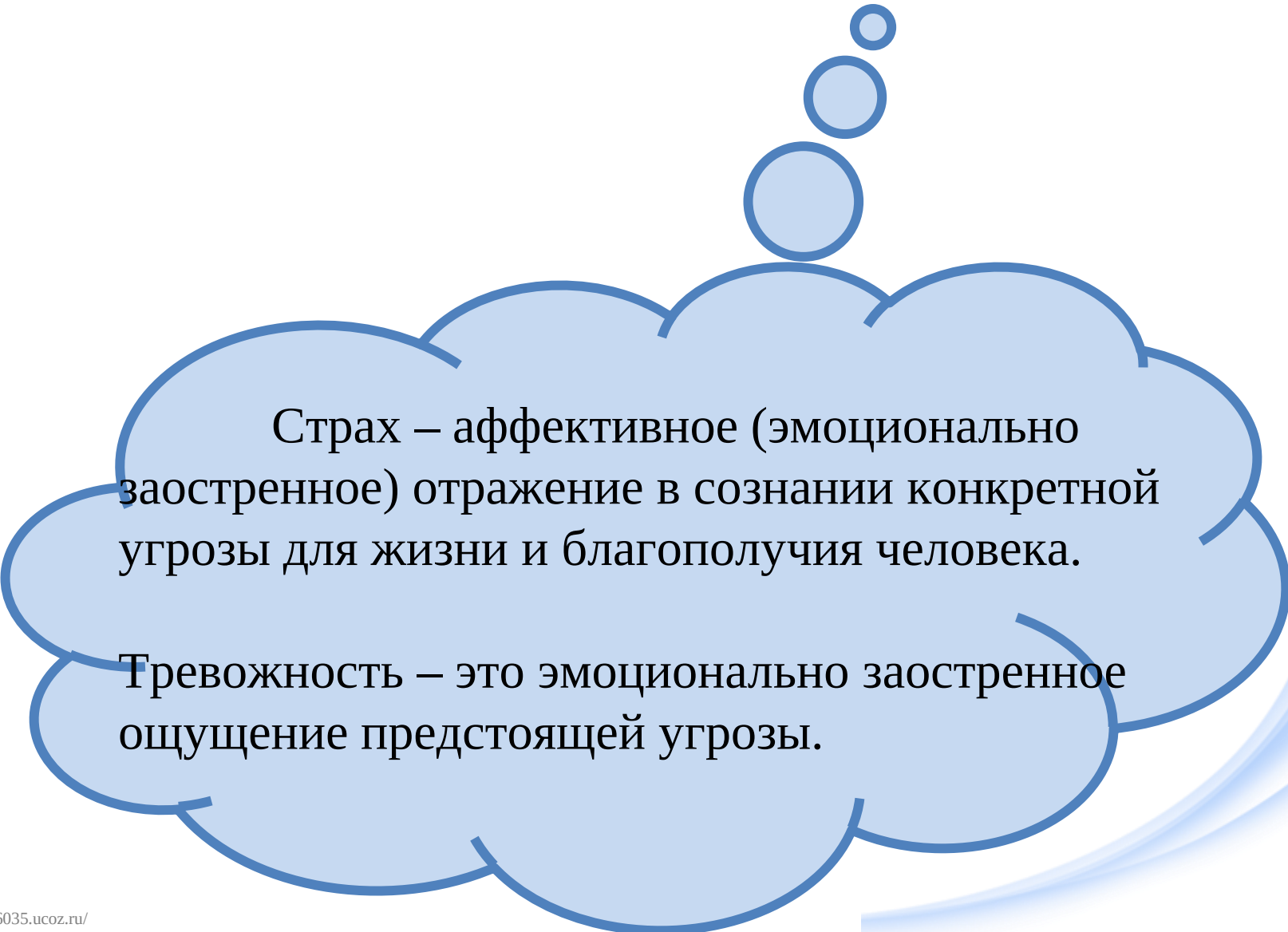
(А.И.Захарова)

СХОДСТВО СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ :

И в страхе, и в тревожности есть
чувство волнения и беспокойства.



ОТЛИЧИЕ СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ :



Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Тревожность – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

отсутствие у
детей
ощущения
физической
безопасности

к ребенку
предъявляются
завышенные
требования

ребенок, как
зеркало,
отражает
родительские
тревоги

отвержение и
враждебность,
демонстрируемые
взрослыми

авторитарный
стиль общения
взрослого с
ребенком

негибкая,
догматическ
ая система
воспитания

неблагоприятные
микросоциальные
и бытовые условия

противоречия между высокими
притязаниями, вызванными
захваливанием и реальными
возможностями детей

Задача взрослых -

научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, по интонации.



ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

A diagram with a central title 'ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ' at the top. Two blue arrows point downwards from the title to two separate boxes below. The left box is titled 'СИТУАТИВНАЯ' and the right box is titled 'ЛИЧНОСТНАЯ'. The entire slide is framed by a decorative blue and white floral border.

СИТУАТИВНАЯ

когда такие состояния, как напряжение, беспокойства, озабоченность, нервозность возникают как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

ЛИЧНОСТНАЯ

устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определённой реакцией

ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

НЕВРОТИКИ

РАСТОРМОЖЕННЫЕ

ЗАСТЕНЧИВЫЕ

ЗАМКНУТЫЕ

ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ



```
graph TD; A[ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ] --> B[ОТКРЫТАЯ]; A --> C[СКРЫТАЯ];
```

ОТКРЫТАЯ

сознательно переживаемая и
проявляющаяся в деятельности в
виде состояния тревоги

СКРЫТАЯ

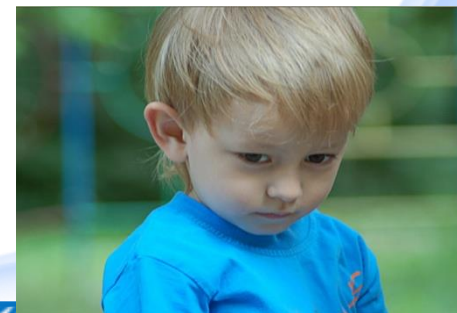
неосознаваемая, проявляющаяся
либо в чрезмерном спокойствии,
нечувствительности к реальному
неблагополучию, либо косвенным
путём через специфические формы
поведения

ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА

- Не может долго работать, не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Руки у него обычно холодные и влажные.
- Сильно потеет, когда волнуется.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Не уверен в себе, в своих силах.
- Боится сталкиваться с трудностями.

Как помочь ребёнку преодолеть тревожность:

- Необходимо понять и принять тревогу ребёнка - он имеет на неё полное право.
- Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте
- Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни детского сада, вместе ищите выход.
- Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.



Как помочь ребёнку преодолеть тревожность:

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу;
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка;
- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

Как помочь ребёнку преодолеть тревожность:

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помогите ребенку преодолеть чувство тревоги: можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для дошкольника, но и для школьника.
- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

Работа ведётся в трёх направлениях:

1

- **Повышение самооценки**

2

- **Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных наиболее волнующих его ситуациях**

3

- **Снятие мышечного напряжения**

- Вставить видео игр

Играя с детьми мы сможем достичь результаты:

- повышения уверенности в себе и в своих силах;
- овладения приёмами снятия мышечных зажимов и эмоциональных напряжений;
- отработки навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребёнка;
- повышения активности и инициативности у детей на занятиях и в совместных видах деятельности;
- повышения самооценки у тревожных дошкольников.

Нетрадиционные способы коррекции тревожности:

Аутогенная тренировка



Действуем согласно инструкции:



Дыхательные упражнения:

«Воздушный шар»



«Дудочка»



«Мои достижения»:



Организация совместной деятельности и игр:

«Гусеница»



«Дракон»



Организация совместной деятельности и игр

«Ласковый мелок»



«Паутинка»



Воздействие цветом –

правильно подобранные цвета снимают напряжение и
повышают эмоциональный настрой ребенка



Воздействие цветом –

правильно подобранные цвета снимают напряжение и
повышают эмоциональный настрой ребенка



Организация педагогов: «Все вместе»



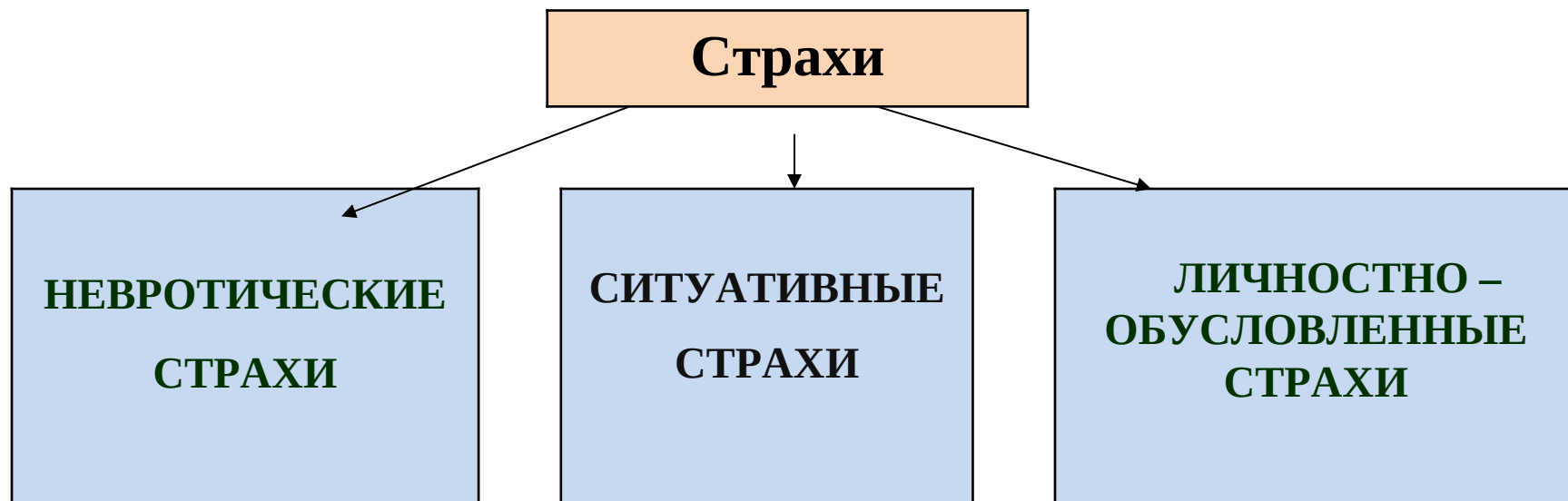
Организация родителей: « Все вместе»



Сказкотерапия в работе с родителями:



Классификация страхов А.И.Захарова:



ЧЕГО БОЯТСЯ НАШИ ДЕТИ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

- боязнь родительского наказания;
- перед тем как заснуть;
- страшных сновидений;
- страх замкнутого пространства;
- страх смерти (родителей и близких);
- нападения;
- темноты;
- огня;
- грозы;
- боязнь заболеть (у девочек);
- боязни стихии (у мальчиков);
- Змея Горыныча;
- боязнь собаки (укуса);
- опоздать в сад;



ФАКТОРЫ,

участвующие в возникновении страхов:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- избыточное предохранение ребёнка от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
- многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- конфликтные отношения между родителями в семье;
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Как избежать возникновения страхов:

- Никогда не запирайте ребёнка в тёмном незнакомом помещении.
- Не пугайте ребёнка.
- Превращайте злых героев произведений в добрых.
- Не перегружайте фантазию ребёнка.
- Готовьте ребёнка заранее в детский сад и в школу.
- Повышайте самооценку ребёнка.
- «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребёнка(боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолёта и т.д)

Как помочь ребёнку, испытывающему страх:

- ❖ Выясните причину страха.
- ❖ Сочиняйте вместе сказки, в которых он сильный и смелый.
- ❖ Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.
- ❖ Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций.
- ❖ Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
- ❖ За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.
- ❖ Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок.
- ❖ Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда.

Рекомендации родителям:



1. Никогда не осуждайте ребенка за его страхи.
2. Создайте положительную эмоциональную атмосферу в семье, устраивайте совместные поездки в театр, на аттракционы, в парк, за город.
3. Дети подверженные страхам нуждаются в особом индивидуальном подходе родителя: ровный спокойный голос, проявления большого доверия к ребенку, исключение гиперопеки.

Рекомендации родителям :



4. Слушайте своего ребенка внимательно:

- слушая ребенка, старайтесь понять сообщение, которое лежит в основе всего разговора, учитывайте эмоциональную атмосферу;
- не критикуйте, не придирайтесь, не унижайте и не дразните ребенка, выражайте понимание и уважение к его идеям, взглядам, переживаниям, чувствам;
- будьте искренни в общении с ребенком, дети всегда чувствуют фальшь.

Способы коррекции:

- рисование страхов;
- сочинение рассказов на тему страха;
- фантазирование;
- закрыть страх в сундук и отдать на хранение;
- игры для преодоления страха;
- ролевые игры-драматизации;
- сказки, стихи, песенки;
- куклотерапия;
- сказкотерапия;
- работа с пластилином.



Методы и приёмы:

Цветотерапия



Составь рассказ:



Рисование страхов:



Избавление от страхов:



Работа с пластилином:



Запомни и повтори:



Мы смелые и дружные



Литература для чтения



**«Самые счастливые дети бывают
у счастливых родителей»**

А. С. Макаренко

Список литературы

1. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : Изд-во «СОЮЗ», 2007. – 448 с.
2. Зубкова, А. С. Книга для родителей. Детские страхи / А. С. Зубкова, С. Г. Зубанова. – Ярославль. : Академия развития, 2007.
3. Климанова, Ю. Нарисуй свой страх: Детские страхи. // Семья и школа / Ю. Климанова. – 1999. – № 9. – С. 22 – 24.
4. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М. : АСТ, 2001. – 560 с.
5. Спиваковская, А. Психотерапия: игра, детство, семья / А. Спиваковская. – Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 430 с.
6. Татаринцева, А. Я. Детские страхи: куклотерапия в помощь детям / А. Я. Татаринцева, М. Ю. Григорчук. – СПб. : Речь, 2007.
7. Шишова, Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно / Т. Л. Шишова. – СПб. : Речь, 2007.
8. Щербатых, Ю. В. Психология страха: Популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М. : Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2007.

Спасибо за внимание!

Анкета по выявлению тревожных детей

(Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко)

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Высокая тревожность – 15-20 баллов.

Средняя – 7-14 баллов.

Низкая – 1-6 баллов.