

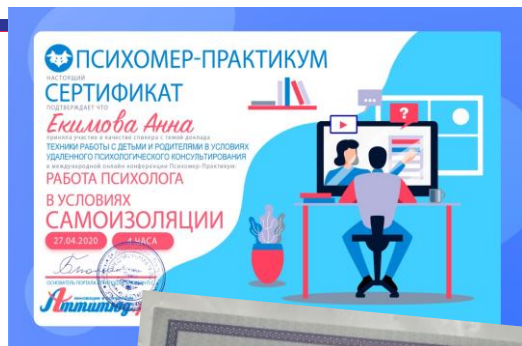
Вебинар – практикум

"Как преодолеть страх
перед школой"



корпорация
российский
учебник

Немного об Анне Екимовой



- Семейный системный растановщик
- Практикующий психолог, тренер - психолог, коуч - психолог
- МАК - терапевт (Метафорические Карты)

Курс личной терапии в Европейской ассоциации психотерапии, Азиатской Федерации психотерапии, Всемирного совета по психотерапии

- спикер XV Международной научно-практической конференции "Психология образования: лучшие практики работы с детством" с докладом "Организация центра сетевого взаимодействия образовательных и общественных организаций, как эффективный механизм создания современной системы инклюзивного образования на муниципальном уровне (на примере МО «Бологовский район») «Школа отношений».

- спикер онлайн конференции психометр - практикум "Работа психолога в условиях самоизоляции" при поддержке Федерации и Психологов Образования России

- Член Международной ассоциации психологов PSYGROUP
- Член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ)
- Участник пилотного проекта по адаптации детей с ОВ в условиях массовой школы для получения доступного качественного образования, а именно в МБОУ СОШ №11.



Что такое "страх"?

- ❓ Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.



❓ **Специфическое отличие** – отсутствие связи с актуальной угрозой.

Страхи	Мальчики						Девочки					
	Количество лет											
	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
Остаться дома в одиночестве	+						+		+	+		
Нападения	+	+				+	+	+	+	+	+	
Заболеть, заразиться			+		+	+						+
Умереть	+						+					
Смерти родителей		+	+					+	+			+
Чужих людей							+					
Потеряться												
Мамы и папы												
Наказания		+	+	+		+		+		+		+
Бабы-яги, Кощея...												
Опоздать в школу		+	+					+	+			
Перед тем, как заснуть					+							

Страшных снов		+	+			+	+					+
Темноты							+		+			
Животных: волков, змей, пауков					+			+	+	+	+	+
Транспорта (любого)				+								
Землетрясений, наводнений, бурь	+	+					+		+	+		
Высоты	+	+		+			+	+		+	+	+
Глубины	+		+				+			+	+	+
Тесных, маленьких помещений	+				+							
Воды							+		+			
Огня							+	+			+	
Пожара	+			+							+	
Войны				+	+			+		+		
Больших помещений, улиц			+					+		+		
Врачей				+		+			+		+	
Уколов						+	+	+			+	
Боли	+			+		+			+			+
Разных громких звуков		+			+			+				
Норма	9	8	7	7	6	7	12	11	10	9	9	8

Виды страхов

- ❓ Существуют три вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.



- ❓ **Навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.
- ❓ К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

❓ **Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними.

❓ Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

❓ **Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно.

❓ Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша.

Вопрос о причинах остается открытым и сегодня так:

- ❑ **З. Фрейд** выделяет 2 источника:
 - автоматические (в ситуациях опасности);
 - продуцированные - события, которые способствуют неудачам.

- ❑ **Э. Фромм**: 4 ситуации, вызывающие страх и тревожность
 - подражание, травма, система наказаний, вина.

- ❑ **В отечественной психологии (Данилова, Гарбузов, Кришаква)** причиной детских страхов и тревоги считают особенности воспитания:
 - гиперсоциализированное (сверхориентация на окружающих);
 - неприятие матерью ребёнка;
 - тревожно - мнительное воспитание;
 - эгоцентрическое (ребенок - звезда).

Гипотеза: Маленькие дети с чувством страха практически не знакомы.



Формирование страхов у детей

- способность бояться

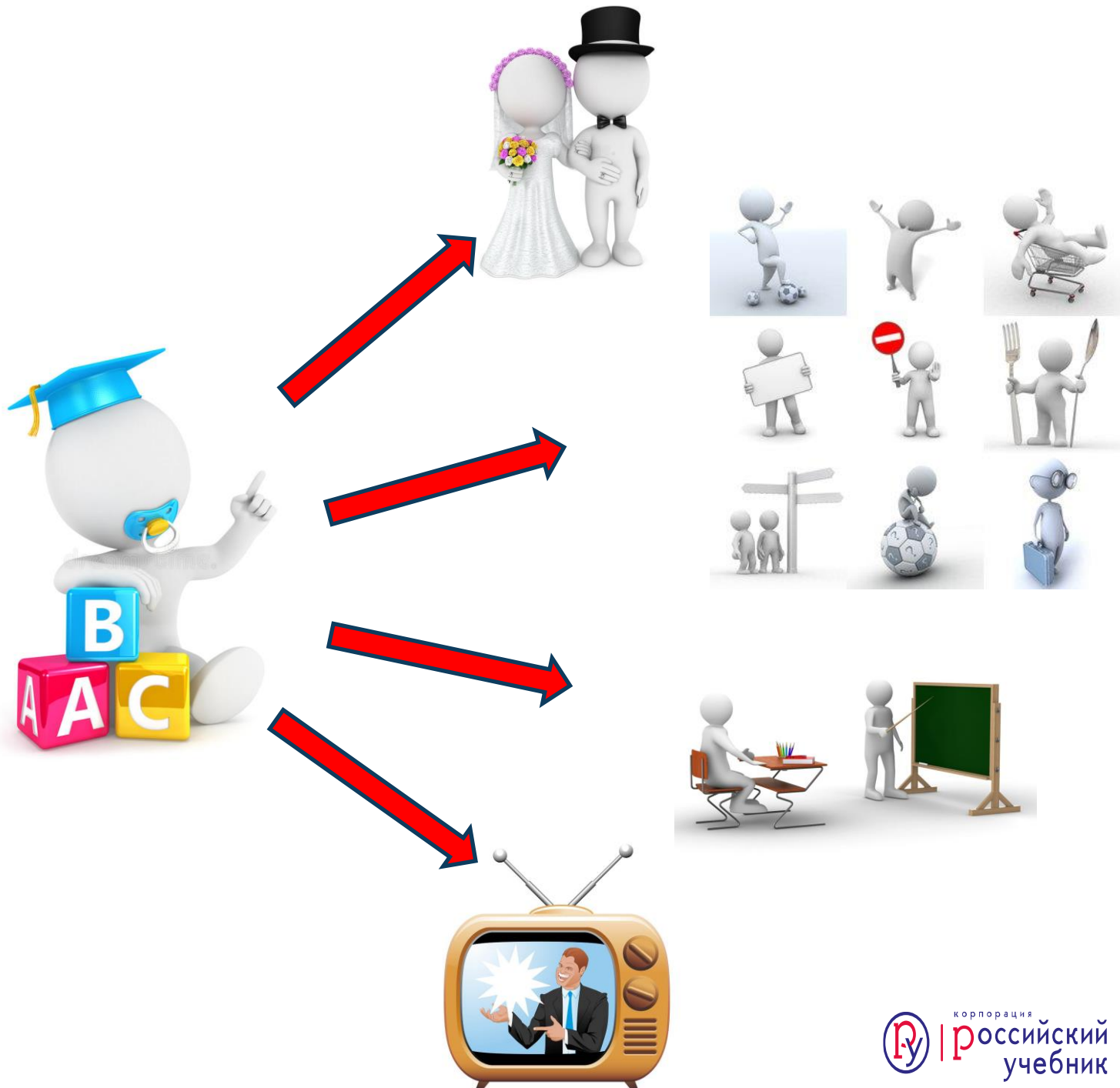
- способность замирать

- убегать от опасности



- от чего нужно замирать,

- при виде чего необходимо убегать



Причины детских страхов

Негативный опыт

Запугивания

Тревожность
родителей

Виртуальная
реальность

Психические
расстройства

Агрессивные
родители

Работа по коррекции страхов проходит в несколько этапов:

- ❑ 1-й этап – принятие заявок психологом от родителей или воспитателей на проведение диагностики страхов у ребенка.
- ❑ 2-й этап – проведение психологом работы с детьми и их родителями на основе соответствующих методик.
- ❑ 3-й этап – обсуждение результатов диагностики ребенка с воспитателем и родителями. На этом этапе намечаются пути совместной работы по решению выявленных проблем.

-
- ❑ **4-й этап** - проведение с ребенком коррекционных занятий.
 - ❑ **5-й этап** - проведение повторной диагностики страхов ребенка, результаты которой также обсуждаются с воспитателем и родителями.



Диагностика страхов:

Методика «Нарисуй свой страх», тестовая методика на выявление страхов «Ты боишься или нет» (Модифицированная методика Захарова А. И., Панфиловой М. А.)

Диагностика страхов у детей:

- ❑ Методика "Сказки доктора Луизы Дюсс "
- ❑ Проективная методика «Мои страхи» (А. И. Захарова)
- ❑ Опросник на тревожность детей Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко
- ❑ Методика «Нарисуй свой страх»
- ❑ Тестовая методика на выявление страхов «Ты боишься или нет» (Захарова АИ, Панфиловой МА)
- ❑ Методика «Рисунок семьи» Г.Т. Хоментausкаса и В.К. Посевой
- ❑ и многие другие



Техники работы со страхом у детей:

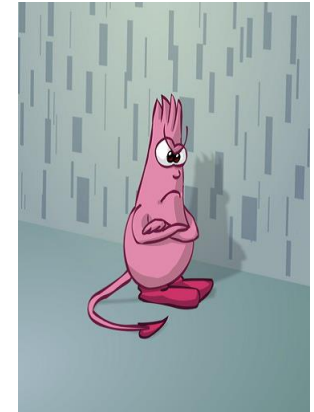
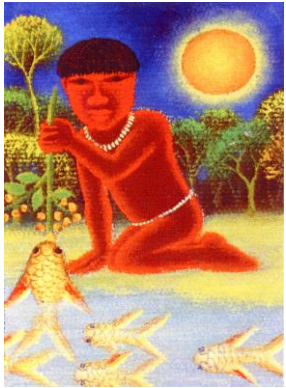
- ❑ Песочная терапия
- ❑ Сказкотерапия
- ❑ Куклотерапия
- ❑ Цветотерапия
- ❑ Аромотерапия
- ❑ Фототерапия
- ❑ Арт - терапия
- ❑ МАК - техники



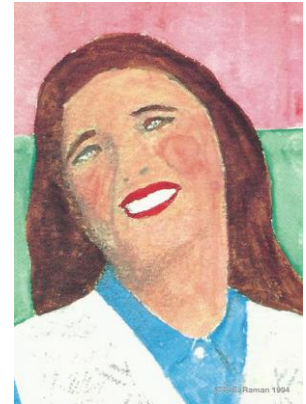
МАК - техника «Что он боится?» (3-6,5 лет)

- ❑ **Цель:** диагностика и коррекция страхов.
- ❑ **Материалы:** любая колода карт на выбор "Монстрики чувств", "Из сундука прошлого", "Персонита", "Сага", и др. плюс колода "ЭККО", бумага карандаши.

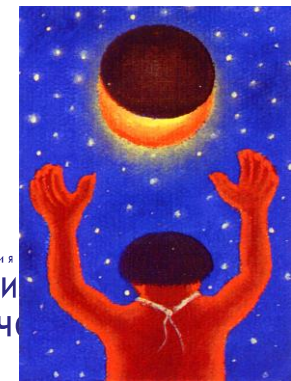
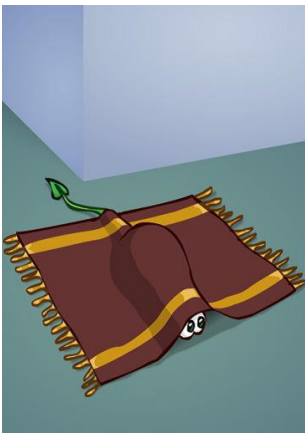
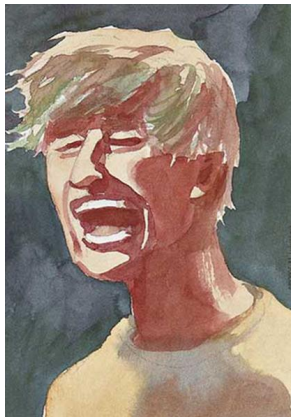
МАК - техника «Что он боится?»



МАК - техника «Что он боится?»



МАК - техника «Что он боится?»



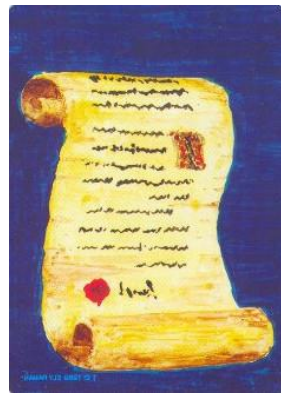
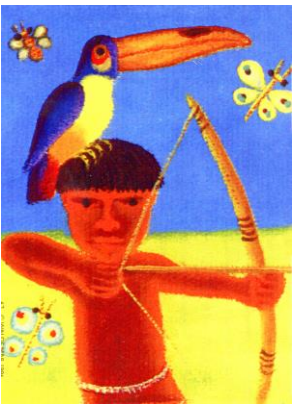
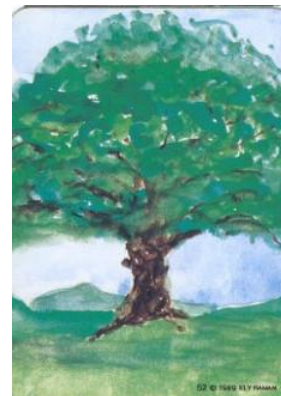
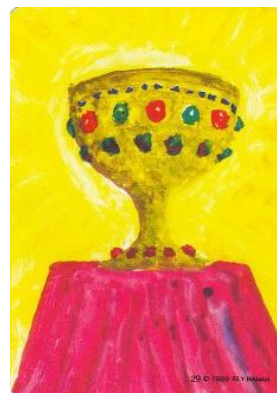
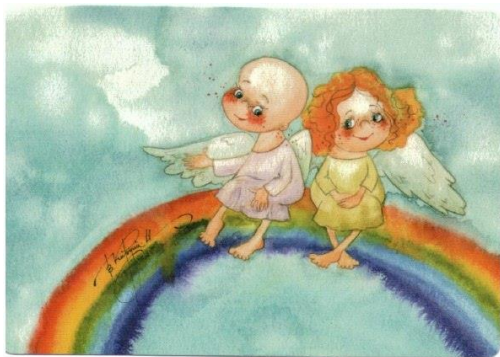
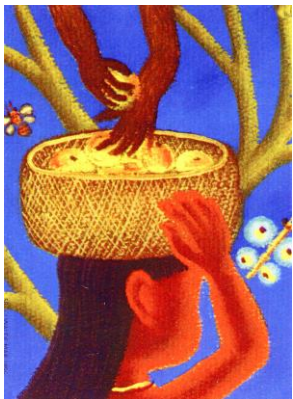
МАК - техника «Что он боится?»

- ❑ **Варианты коррекции: 1. Пожалеть страх**Все абсолютно все чего-то бояться и страх тоже (это принятие себя в страхе, снятие чувства вины).
- ❑ Вопросы: Чего или кого боится страх? (может не пройти). Если идет...выбрать карточку того чего боится страх. Что чувствует страх, когда это появляется? Каким он становится(маленьким, смешным, сморщенным, без движения и др.) Когда он такой? Н его жалко? Что чувствует Н когда страху плохо? Что Н хочется, чтобы со страхом случилось? Что можно сделать?

МАК - техника «Что он боится?»

- ❑ **Вариант 2. Высмеять страх.** Страх боится когда над ним смеются. Здесь возможно рисование. И становится сам волшебником, или находит волшебный предмет для того, что бы превратить страх во что-то смешное. Можно выбрать карту волшебного предмета. Можно придумать заклинание. Вопросы: Во что можно превратить страх? Что ему можно добавить?(смешные уши, хвост поросёнка, глазки уменьшить до бусинок и др.
- ❑ **Вариант 3. Поиск союзников (защитников) в борьбе со страхом.** Этот вариант возможно совмещать с другими. Предлагается посмотреть на те персонажи, которые лежат с начала сказки(скорее всего это будут родители и бабушки с дедушками).
- ❑ Вопрос: Кто может выступить твоим помощником в борьбе со страхом? (Это тоже диагностично, к кому большее доверие) Им тоже можно найти волшебный предмет, который они будут использовать в борьбе или высмеивании страха.

МАК - техника «Что он боится?»

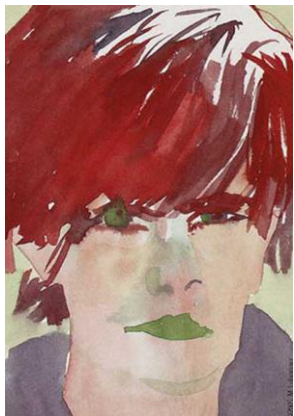
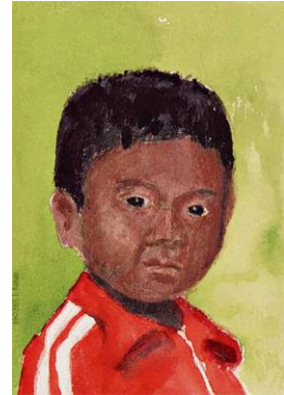


рация
сси
уч

МАК - техника «Работа со страхом» (для детей 6 - 8 лет и подростков)

- ❑ **Цель:** диагностика и коррекция страхов.
- ❑ **Материалы:** колода карт "Персона", "Персонита", бумага карандаши.
- ❑ **Начало:** беседа о страхе

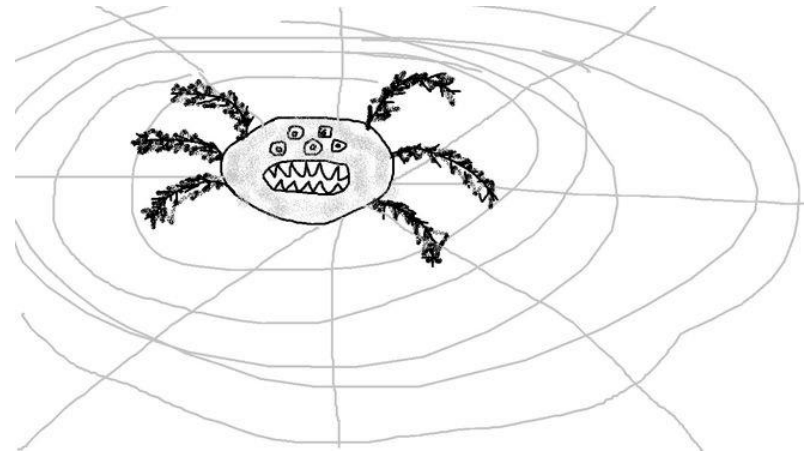
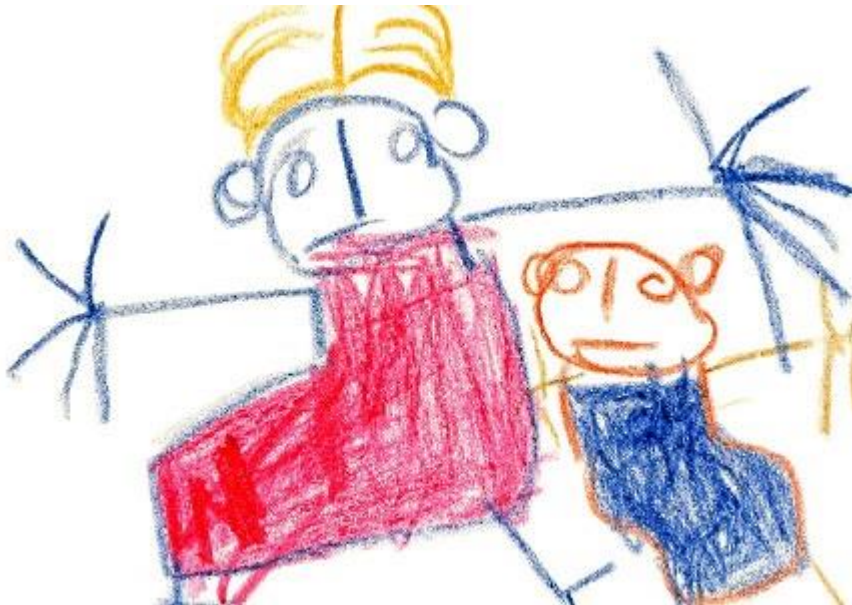
МАК - техника «Работа со страхом»



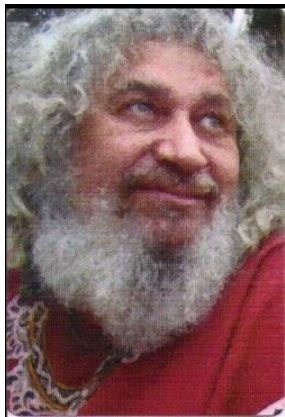
МАК - техника «Работа со страхом»



МАК - техника «Работа со страхом»



МАК - техника «Работа со страхом»

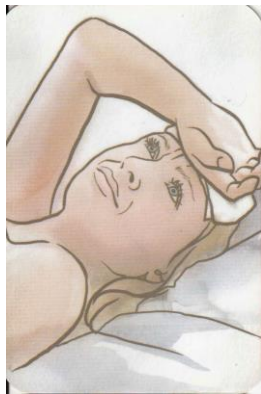
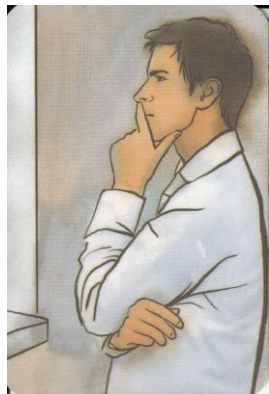
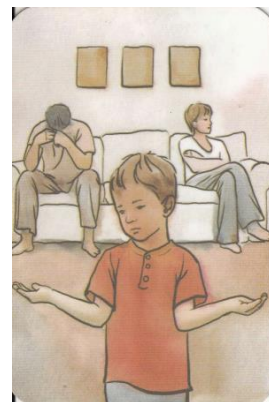
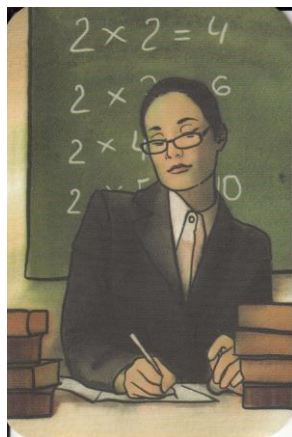
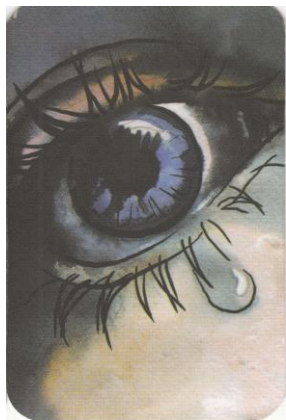
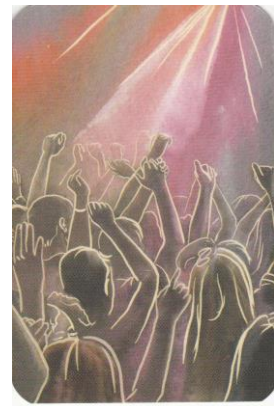
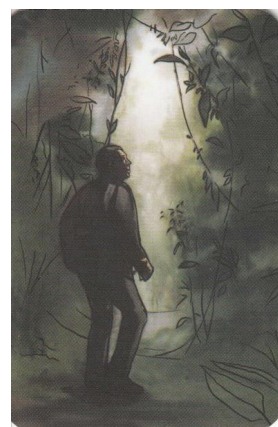
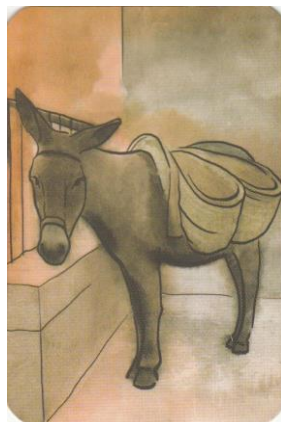
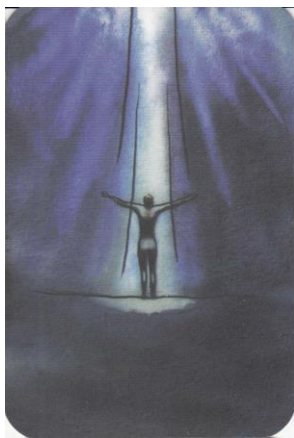
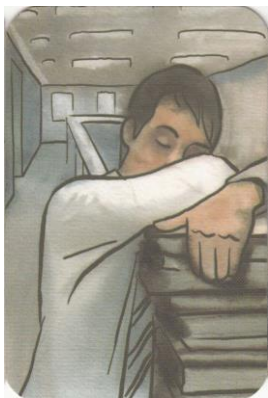
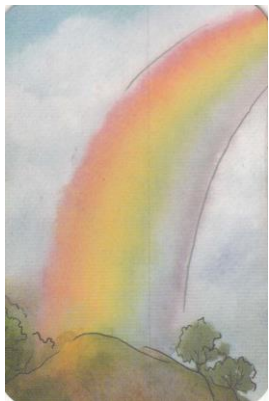


МАК - техника «Я побеждаю свой страх» (школьники)

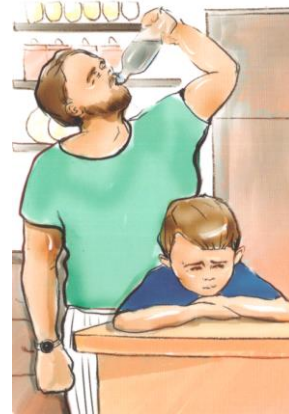
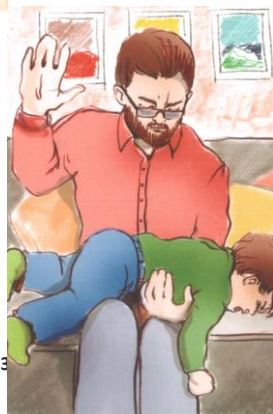
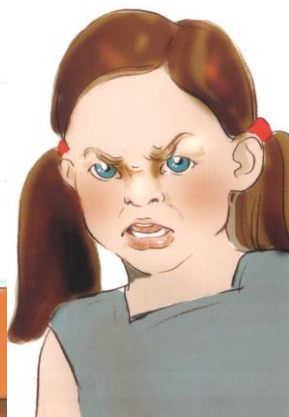
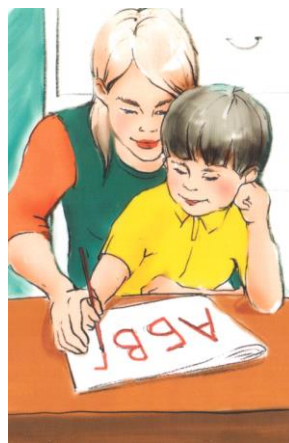
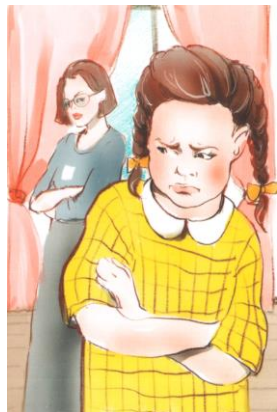
❑ **Цель:** избавиться от страха перед предметом

❑ **Материалы:** МАК «Эмоции Судьбы», «Ресурсы», «Исцеление Внутреннего Ребенка», листы бумаги, цветные карандаши, акварельные краски, фломастеры, бумага в клеточку, цветные ручки.

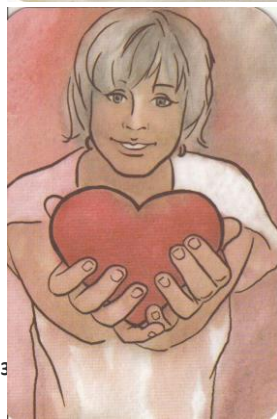
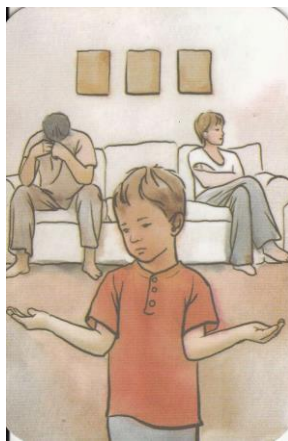
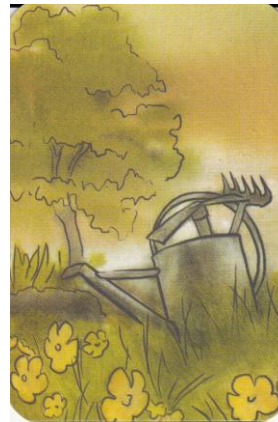
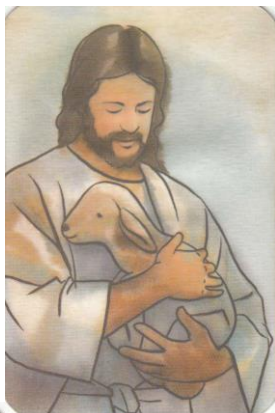
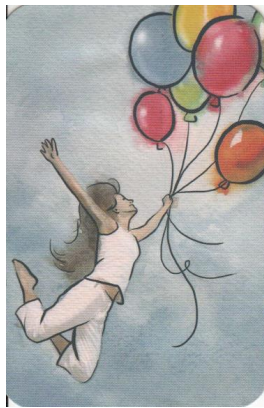
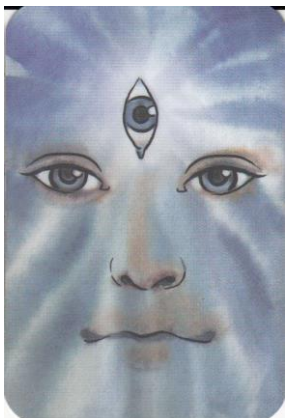
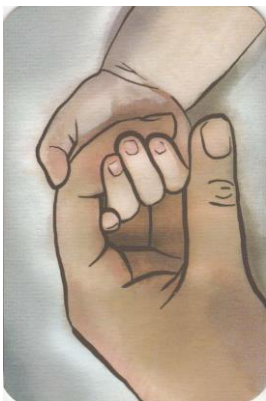
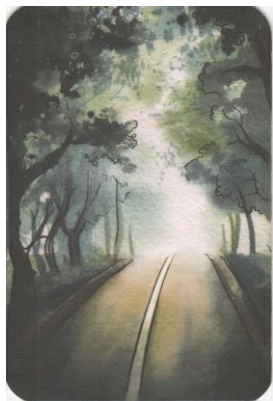
МАК - техника «Я побеждаю свой страх»



МАК - техника «Я побеждаю свой страх»

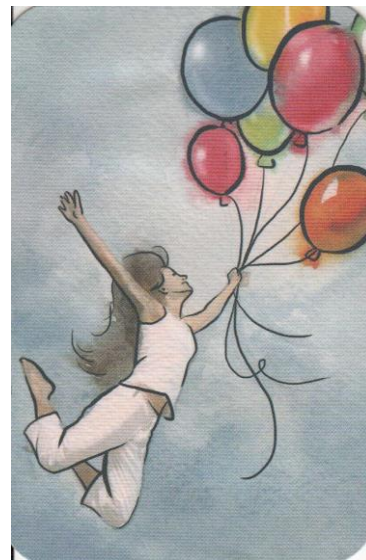
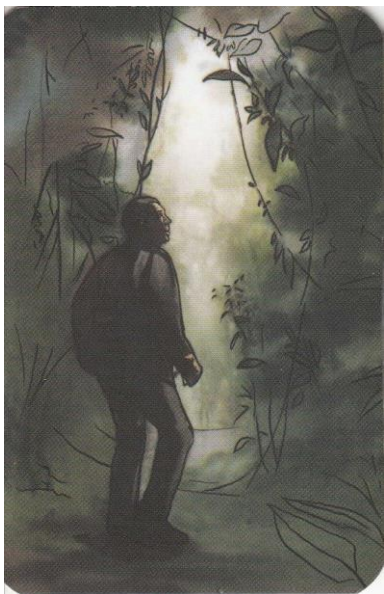


МАК - техника «Я побеждаю свой страх»

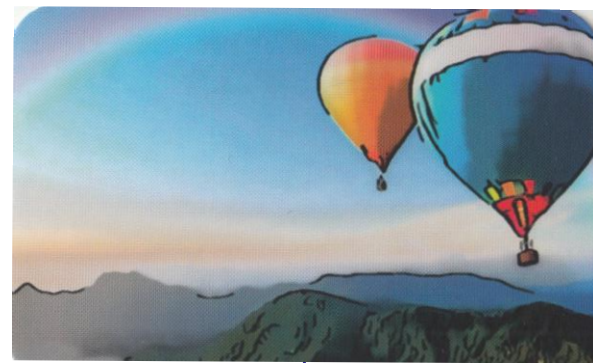
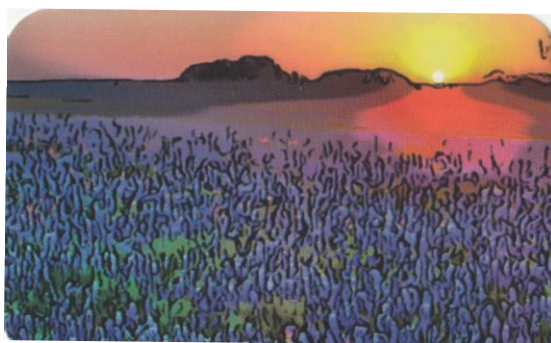
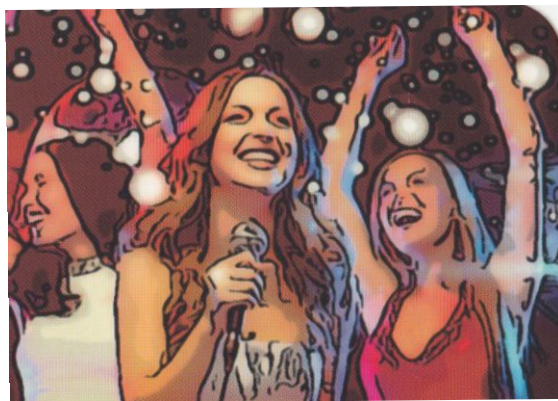


рац
сс
у

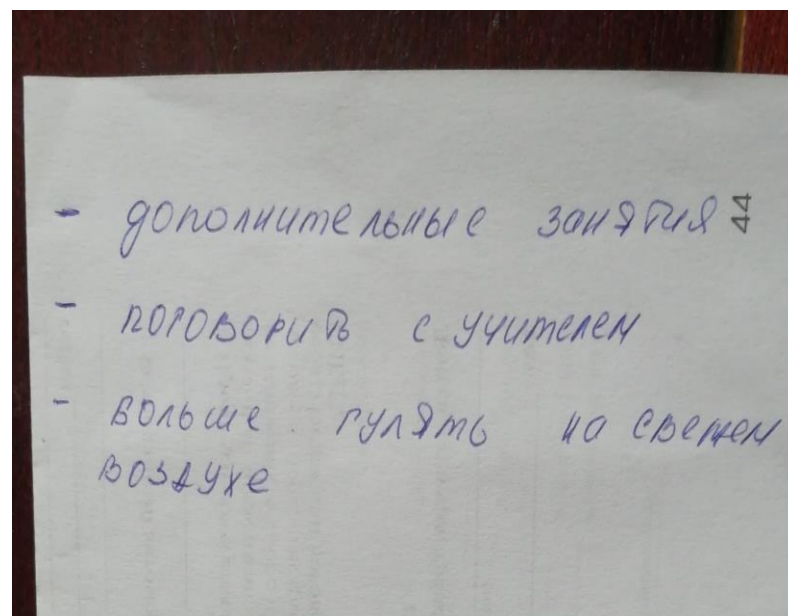
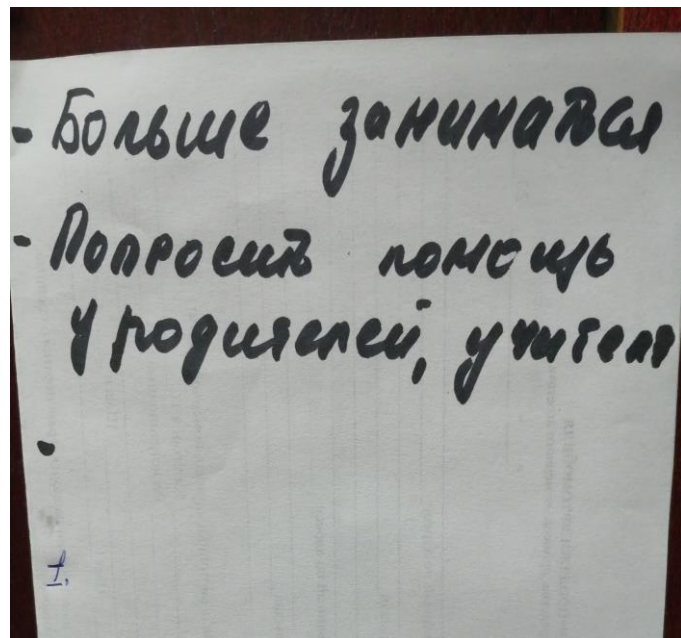
МАК - техника «Я побеждаю свой страх»



МАК - техника «Я побеждаю свой страх»



МАК - техника «Я побеждаю свой страх»



Арт - терапия в работе с детьми



Арт - терапия - это не просто творчество.

Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»

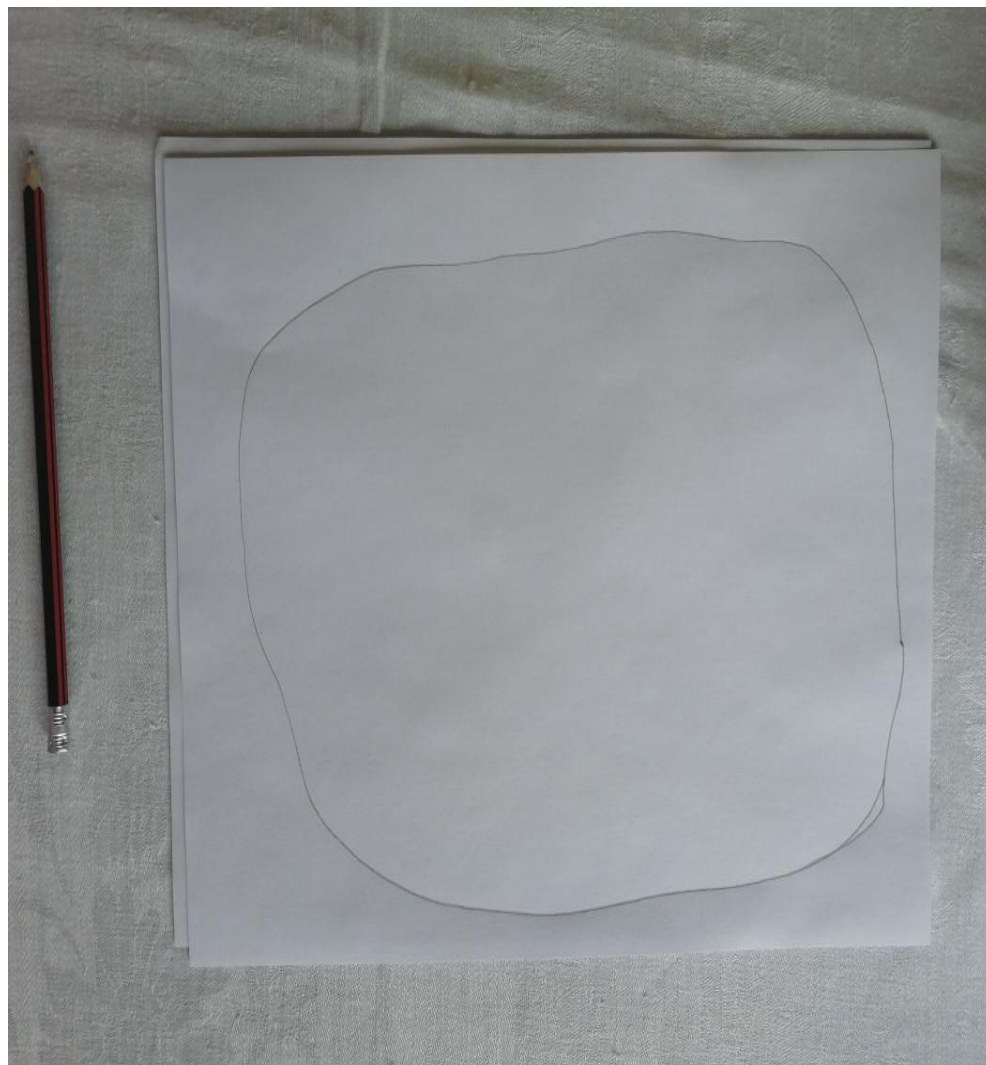
Цель:

- исследование и «проработка» эмоций и чувств, в том числе и подавляемых;
- психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;
- гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

Материалы: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, акварель и гуашь, пиалы с водой.

Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»

1. Подумать о какой-то ситуации, которая вызывает в вас целый букет чувств и эмоций.
2. Простым карандашом с помощью линий на листе бумаги любого формата обозначить контуры образа, отражающего ваше состояние в данный момент.



Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»

3. Теперь смять лист бумаги с контурами рисунка, и опустить его в воду.

Вытаскивать не сразу, дайте ребенку время просто быть в процессе, в состоянии "здесь и сейчас".



Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»

- Вытащить лист из воды, расправить, и только теперь добавить цвета, раскрасить рисунок, не торопясь. Здесь важно быть в процессе. Просто доверять кисти.
- Наблюдать за своими ощущениями, чувствами, наблюдать за собой, чувствовать себя.



Арт-терапевтическая техника «Эмоции и чувства»



Резюме:

Дети боятся тогда, когда их к этому приучили и им это разрешают. Дети в режиме свободного или попустительского воспитания сами выбирают, чего им боятся, и список их страхов может быть очень велик, произволен и удобен лично им. Хорошо воспитанные дети боятся только того, что сказали им бояться родители, а к остальным вещам относятся без страха, а как надо - с вниманием, осторожностью и интересом. Воспитанный ребенок не может быть трусом: он умный и разумно осторожный, при этом решительный и смелый.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Презентацию подготовила Екимова Анна