

1. Материалы собрания

Как формируется страх?

Страх – неудачное знакомство с чем либо.

*Тревога – испуг – страх –
тревожность - фобия*

После такого неудачного знакомства предыдущий опыт всегда будет говорить

«будь осторожен!».

Особенность в том, что страх начинает перекладываться на все ситуации с похожими обстоятельствами, до того момента, пока психика не созреет реагировать на это обыденно.



Страх / фобия

Тревога – реакция на неопределенную ситуацию

Тревожность – индивидуальная особенность

Страх – «Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Он всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности»

Фобия – крайняя форма навязчивого страха, неконтролируемое переживание, может сопровождаться соматическими недугами



*Как взрослые влияют на
формирование страхов у детей?*

1. Боятся сами и транслируют это
2. Боятся, но делают вид, что нет
3. Сделать страшным – значит сделать объектом своего контроля. «Я могу манипулировать страхом ребенка для упрощения собственной жизни»
 4. Разубеждают в страхах
5. Родители, убежденные, что «он ничего не понимает»

-Почему я считаю это опасным?-

**Это
ОПАСНО
или
НЕЛЬЗЯ?**



Самые распространенные страхи

1-3 года : сказочные персонажи, резкие звуки,
чужие люди, боль и уколы

3-5 лет: одиночество, темнота, замкнутые
пространства, животные

5-7 лет: пугающие сны, в которых кто-то
съедает кого-то или умирает

6-7 лет: страх смерти родителей, аэрофобия

7-8 лет: страх опоздать, не успеть, быть
оцененным

8-10 лет: страх оказаться не таким как все,
«белой вороной»

11-16 лет: страх изменения (в т.ч. тела), страх
собственной смерти, болезни, катастроф

Чем помочь?

Говорить. Много говорить. Говорить правду. Спокойно и честно.

Сочинять сказки, рисовать, лепить, придумывать квесты

Играть в профилактические игры (прятки, пятнашки)

Если говорите «опасно», аргументируйте почему.

Не пренебрегайте обращениями к специалистам (сами в том числе)



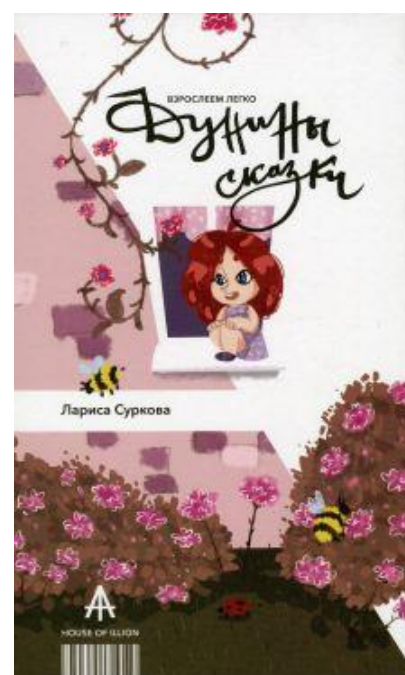
Чего делать не стоит?

1. Вышибать клин клином (бросать в воду, сам поплывет; лезть на вышку, идти на страшный квест и т.д.).
2. Не верить в переживание. Вы можете не верить в существование объекта страха, но в переживание вы верить обязаны.
3. Выставлять страх напоказ, обсуждать при чужих. Страх – это интимная, уязвимая зона.
4. Не говорить о том, о чем им не стоит знать.



2. Книги для совместного чтения по теме борьбы с детскими страхами

1. Книги Ларисы Сурковой



2. Книги Елены Ульевой



3. Терапевтические сказки



4. Игра «Страсти-мордасти» Игра + терапевтические сказки

