***Заседание клуба для родителей на тему:***

***«Детские страхи – это серьезно! »***

*Цель:*  Расширение знаний родителей об эффективных способах решения проблем возникновения страхов у дошкольников.

*Предварительная работа:*  опрос детей «Что я люблю, чего боюсь»

Вступительная часть:

Страх – это не только широко раскрытые глаза, перехваченное дыхание и цепенеющее тело. Не всегда ребенок открыто просит помощи и защиты, иногда о наличии тревоги, страха можно догадаться, видя агрессивность, непоседливость, рассеянность или навязчивую любовь, послушание сына или дочери.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Как предупредить их, что предпринять, если они уже возникли, - это серьезный повод для разговора.

Сегодня речь пойдет нем о том, как сделать ребенка бесстрашным супергероем, а о том, что предпринять, чтобы он как можно реже плакал, отчаивался, но и был способен чувствовать себя счастливым в будущем, став взрослым.

**РАЗМИНКА**

Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки общения, усвоить социальные нормы поведения, доставляет удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное состояние.

Игры для устранения страхов давно известны. Они направлены в первую очередь, на снятие избытка торможения, скованности и тревоги, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии чего-либо и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

**Игра «Красная Шапочка и Злой Волк»**

**Цель:** Развитие скорости реакции, реагирования на ситуацию левой и правой рукой, концентрации внимания.

Разбейтесь на команды по 6 человек и встаньте в круг. Я предлагаю вам поиграть в игру «Красная Шапочка и Злой Волк». Красной шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы должны передавать друг другу по кругу, начиная от первого игрока. Красная Шапочка бежит от Волка(он появится позже). Покажите мне, как Красная Шапочка спасается бегством… Теперь посмотрите на Злого Волка – это чуть больший по размеру резиновый мячик. Злой Волк упорно гонится за Красной Шапочкой в том же направлении. Если он настигнет девочку, то ей придется повернуться и продолжить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!». Тогда Красная Шапочка тоже должна повернуться. Все ли понятно? (5-7 мин.)

**Игра «Быстрые ответы»**

**Цель:** Развитие сообразительности, снятие напряжения при неожиданных вопросах.

Сейчас вам необходимо ответить на вопросы в условиях ограниченного времени.

*Примерные вопросы:*

Какой хлебный продукт дал название автомобильному атрибуту? (баранка)

Какой косолапый хищник изображен на гербе Перми? (медведь)

Какой хищник семейства кошачьих олицетворяет спортивную форму? (пума)

Какой кот пел: «Телевизор мне природу заменил?» (Кот Матроскин)

Какой былинный богатырь не слезал с печи 30 лет? (Илья Муромец)

Как называется сказка про деревянного мальчика? (Буратино)

**«Страхи – ступенька детства»**

Страх – одна из первых эмоций, которые испытывает новорожденный, сталкиваясь с резкими звуками и незнакомыми лицами. Поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение меняется. Ребенок 3-4-х лет часто слышит: «Ай-Ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!» Но, увы! – если про многие детские проблемы можно сказать что скорее со временем они исчезнут, то со страхами дело обстоит не так утешительно.

Ребенок растет, и очень часто его страхи растут вместе с ним. Чем шире его познания и фантазии, тем больше он осознает опасности нашего нестабильного и агрессивного мира. В последние годы специалисты отмечают рост детских страхов, и это очень тревожно. Но не будем вдаваться в крайности: иметь ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, гораздо ужаснее.

Непреодолимый детский страх может привести к неприятным последствиям – навязчивые движения, заикания, энурез, раздражительность, агрессивность, плохой сон. В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Однако, гораздо чаще встречаются так называемые внушенные страхи. Их источник - окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие опасности (действительной или мнимой). Внушенные страхи возникают также у детей, когда взрослые ведут при них разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, смерти и т.д.

Чего же боятся наши дети? Мы им предложили 3 вопроса: 1.Что я люблю?, 2.Что я не люблю?, 3.Чего я боюсь? (итоги опроса).

Психологи выделяют несколько причин возможного развития беспокойств и страхов у детей (Причины возможного развития страхов у детей – раздатка). Зачастую они кроются не в пугающих образах, а в повышенной тревожности, ослаблении чувства безопасности, что обусловлено неправильными взаимоотношениями с родителями.

Давайте оценим уровень тревожности и предрасположенности к неврозу вашего ребенка (раздатка).

Середина детства (3-7 лет) – это колыбель неврозов всех видов, т.е. таких нарушений в активности ребенка, которые останавливают ее развитие. Страх – главная причина развития неврозов у детей данного возраста, оно возникает как глобальное, парализующее психику явление, чаще всего на фоне дефицита любви со стороны взрослых.

К счастью, большинство детских страхов с возрастом исчезает: по мере развития ребенка происходит их интеллектуальная переработка, уменьшается эмоциональная составляющая. Но родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Как помочь маленьким трусишкам? Есть ли у вас доверительные отношения с ребенком и вы набрались терпения, можно приступать к совместной борьбе.

Есть несколько способов избавления от страхов: их анатомирование, игры, рисование. Причем, самым естественным способом их изживания была и остается игра. Вспомните, в какие игры мы играли во дворах в детстве? Во что сейчас играют наши дети? Следующие 5 игр позволяют ослабить напряжение, скованность и неуверенность в себе: пятнашки, жмурки, прятки, «Кто первый», «Быстрые ответы».

Считается, что рисование эффективно в возрасте 3-15 лет, но наиболее сенситивны дети 4-12 лет. С помощью рисунков можно устранить страхи, возникающие по вине воображения, твердящего, что может произойти нечто, еще никогда не происходившее.

**Игра – рассуждалка «Ищем в плохом хорошее»**

Эту игру можно предложить детям 6-8 лет, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние, (а именно среди таких распространен страх смерти).

Вы должны разделиться на 2 команды. Я буду обозначать какие-либо малоприятные ситуации. Например, ребенок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Безусловно. Но что в этом событии можно найти положительного, чем себя утешить? Подумайте. Ведь на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого. В течение 3-х минут команды будут записывать такие положительные моменты. Затем мы их обсудим. За каждый правильный ответ вам начисляется по очку. У кого очков будет больше тот, естественно, выиграет.

В заключение позвольте дать несколько рекомендаций, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка. (раздатка)

**Рефлексия:**

Заполнение анкет:

1.Оцените нужность встречи по 5-ти балльной системе;

2.Сможете ли вы сейчас помочь своему ребенку по преодолению страхов?

3.Что изменилось в ваших представлениях о природе страха и его значении в эмоциональном развитии ребенка?

***Оценка уровня тревожности и предрасположенности ребенка к неврозу***

Уважаемые родители! Ответьте на вопросы, касающиеся особенностей поведения вашего ребенка. Каждый пункт оценивается в **2 балла,** если **указанные проявления** **выражены,** **либо возрастают в последние годы**. **Если они встречаются периодически** , выставляется - **1 балл,** если **отсутствует** **– 0 баллов**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *вопрос* | *баллы* |
| *1* | *Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу* |  |
| *2* | *Чуть - что, в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.* |  |
| *3* | *Капризничает ни с того, ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.* |  |
| *4* | *Очень часто обижается, не переносит никаких замечаний.* |  |
| *5* | *Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.* |  |
| *6* | *Все больше грустит и печалится без видимой причины.* |  |
| *7* | *Как и первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.* |  |
| *8* | *Долго не засыпает без света и присутствия близких; спит беспокойно, часто просыпается; не может сразу прийти в себя утром.* |  |
| *9* | *Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.* |  |
| *10* | *Появляются выраженные страхи, опасения, робость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.* |  |
| *11* | *Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.* |  |
| *12* | *Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.* |  |
| *13* | *Все труднее найти с ним общий язык, договориться, сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.* |  |
| *14* | *Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоят зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.* |  |
| *15* | *Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, постоянно пропускает детский сад.* |  |
|  | ***Общий балл*** |  |

*Оценка уровня тревожности и предрасположенности ребенка к неврозу*

Уважаемые родители! Ответьте на вопросы, касающиеся особенностей поведения вашего ребенка. Каждый пункт оценивается в **2 балла,** если **указанные проявления** **выражены,** **либо возрастают в последние годы**. **Если они встречаются периодически** , выставляется - **1 балл,** если **отсутствует** **– 0 баллов**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *вопрос* | *баллы* |
| *1* | *Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу* |  |
| *2* | *Чуть - что, в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.* |  |
| *3* | *Капризничает ни с того, ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.* |  |
| *4* | *Очень часто обижается, не переносит никаких замечаний.* |  |
| *5* | *Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.* |  |
| *6* | *Все больше грустит и печалится без видимой причины.* |  |
| *7* | *Как и первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.* |  |
| *8* | *Долго не засыпает без света и присутствия близких; спит беспокойно, часто просыпается; не может сразу прийти в себя утром.* |  |
| *9* | *Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.* |  |
| *10* | *Появляются выраженные страхи, опасения, робость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.* |  |
| *11* | *Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.* |  |
| *12* | *Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.* |  |
| *13* | *Все труднее найти с ним общий язык, договориться, сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.* |  |
| *14* | *Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоят зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.* |  |
| *15* | *Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, постоянно пропускает детский сад.* |  |
|  | ***Общий балл*** |  |