





Сіліченко

Вікторія Вікторівна

Психолог
КЗО «ССЗШ №126» ДМР
м.Дніпро



Страх

Страх - короткочасна емоція психіки, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Дитячі страхи, якщо до них правильно ставитися, розуміти причини їх появи, найчастіше зникають безслідно. Якщо ж вони болісно загострені або зберігаються тривалий час, то це служить ознакою неблагополуччя, говорить про нервову ослабленности дитини, неправильну поведінку батьків, потребує подальшого спостереження, а, можливо, і корекції.

Види страхів

Існують три види страхів. В основі класифікації лежать предмет страху, особливості його перебігу, тривалість, сила і причини виникнення.

1. Нав'язливі страхи - ці страхи дитина відчуває в певних, конкретних ситуаціях, вона боїться обставин, які можуть їх спричинити. До таких страхів відносяться, наприклад, страх висоти, закритих і відкритих просторів, темноти і ін

2. Маячні(навіювані) страхи - форма страхів, точну причину появи яких знайти неможливо, є думка, що навіювані страхи виникають у дитини під впливом слів чи дій дорослого, зокрема, залякування (жартома чи зумисне), Ось деякі з традиційних висловлювань дорослих у цьому випадку: «Сашко, не плач, бо зараз покличу медсестру, щоб зробила тобі укол!» (вихователь дитячого садка); «Погано поводитимешся - віддам чужому дядькові» (батько, мати); «Бабай зараз прийде до тебе!» (бабуся).

3. Надцінні страхи - найпоширеніший вид. Вони пов'язані з ідеями фікс і викликані власною фантазією дитини. Спочатку ці страхи відповідають будь-якій життєвій ситуації, а потім стають настільки значущими, що ні про що інше думати дитина не може.

Тривога

це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання.

Різниця

Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються,

тоді як **ТРИВОГА** стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент.

Тривожність

це негативний емоційний стан занепокоєння, що супроводжується постійним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та постійним нервовим напруженням

Основні прояви тривожності

Непослідовність у вчинках

Рухове збудження

Нерідко надмірна цікавість

Імпульсивність

Прагнення зайняти себе будь- якою діяльністю

Плаксивість, усамітнення

Загальні ознаки

Часто торкається обличчя, голови, волосся та ін. частин тіла, поправляє одяг гризе нігті, висловлюється однозначними словами, гризе нігті

Зляканий вираз обличчя, відсутній погляд, губиться, готовність розплакаться, переминається з ноги на ногу, рухова активність тіла не сходячи з місця, потребує додаткових пояснень , стурбована, серйозна, напружені м язи, рідко посміхається

Як поводитись дорослим щоб допомогти дитині

- чітко відстежувати дитячі потреби
- зрозуміти що саме тривожить
- дати можливість висловити емоції(не наполягати якщо не хоче говорити, але і не замовчувати ситуацію)
- не ігнорувати ніяких запитань, але і не налякати відповідями
- дотримуватись режиму дня
- запитати себе: "чи не роблю Я щось що запускає тривогу дитини"

Що робити

- давати іграшки, котрі можна стискати, складати, кидати
- більше розмовляти, вигадувати казки (тон)
- режим
- проводити більше часу з дитиною, а не давати гаджети
- заспокоювати дитину за допомогою музики, ароматерапії, релаксаційних ігор
- заохочувати до спілкування з найближчими рідними
- створити окремий простір (кубельце, халабуду)
- робити разом дихальні вправи



Дуже важливо

- "дістати" тривогу назовні
- зробити тривогу передбачуваною
- практикувати "на березі" некомфортні ситуації
- дбати про себе
- оцінити свій стан
- бути в ресурсі

Методика “Ресурси нашої родини”

Мета: Нормалізувати психологічний стан дитини через роботу з батьками (після відновлення ресурсу дорослих)

Тривалість - 10-30 хвилин

Кожен член родини на окремому аркуші записує 5 прикладів: - хто підтримує сім*ю; - 5 улюблених страв; - 5 позитивних спогадів життя родини; - 5 речей, що дають задоволення;

Озвучити свої записи

Запитати всіх учасників як працювалось, про що думали, коли писали приклади

Для закріплення ефекту зробити колаж ресурсів родини

Повісити десь та протягом наступних 1-4 тижнів зробити максимальну кількість дій, що ви написали чи зобразили

Обговорити, що залежить від дорослих для покращення психічного стану дитини

ЗА НЕОБХІДНОСТІ СКЕРУВАТИ ДО ПСИХОЛОГА

Вчить дитину керувати емоціями, а не пригнічувати їх

Спілкуватися через гру та творчі завдання

Транслюйте спокій

Дотримуйтесь режиму “до війни”

Якісно проводьте час з дітьми (творчість)

Обіймайте не менше 8 раз на день

Не дозволяйте дивитися новини на самоті

Слухайте аудіокнижки(казки), діліться враженнями

Не відвідуйте місця з великим скупченням людей

Турбуйтеся про себе

ПСИХІКА ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
МАЄ ВЕЛИКУ ЗДАТНІСТЬ ВИТІСНЯТИ
СПОГАДИ ПРО ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Методика “Долоньки”

Мета: Розвиток дрібної моторики руки, стабілізація емоційного стану через взаємодію з дорослим

Тривалість 5-10 хвилин

- нанести на долоньку пальчиком фарбу
- зробити відбиток на білому аркуші
- витерти долоньку серветкою
- нанести на долоньку інший колір
- зробити відбиток поруч, формуючи сонячне коло
- запитати враження (старші діти)
- транслювати позитив (молодші діти)



ОСЬ ЯКІ МИ МОЛОДЦІ!

Категорії тривожних дітей

Невротики- діти з соматичними проявами тривожності(для них характерні спазми акомодатції, нервові тіки, заїкання)

Розгальмовані- це дуже активні і емоційно збудливі діти (мають глибоко приховані страхи, порушують дисципліну, можуть зробити з себе посміховисько бо через проблеми з пам'яттю і увагою бояться продемонструвати невдачу)

Сором'язливі - тихі милі діти, старанні, часто усамітнені, бояться щось спитати у вихователя, плачуть коли підвищують голос, навіть на когось іншого

Замкнені- похмурі і непривітні діти, ніяк не реагують на критику, уникають контакту і галасливих ігор, сидять окремо, мало чим цікавляться, не включені в процес