

**Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при  
Департаменте образования и науки города Москвы**

## **Профилактика детских страхов и тревожности**



**ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

# Причины страхов у детей:



1. личный опыт – испуг
2. запугивание взрослыми
3. взрослые разговоры - обсуждение катаклизмов и катастроф
4. чрезмерная опека
5. тревожность у родителей
6. чрезмерное увлечение виртуальной реальностью
7. нарушение привязанности
8. конфликты в семье
9. психические заболевания
10. Одиночество
11. СМИ, фильмы, происшествия



# Когда страх требует психокоррекции?

Фобия опасна, когда начинает диктовать условия жизни.

Когда поведение ребенка диктуется желанием избежать определенных ситуаций, когда жизнь человека рушится, потому что он ничего не может поделать со своими страхами – это сигнал к тому, что присутствует фобическое расстройство, которое необходимо корректировать.

Задача коррекции – сделать симптом совместимым с жизнью! Важно научить ребенка управлять своим страхом.



# Специальные методы коррекции страхов:

**1.Сочинение страшилок** (формируется свойство управления страхом)

**2.Рисование детских страхов** (после можно сжечь, перечеркнуть, скомкать и выбросить рисунок)

**3.Игротерапия:**

- На первом этапе можно поиграть в прятки и жмурки
- На втором этапе используются игры – драмы. Игра строится по принципу «Чтобы заяц не боялся волка, ему нужно побыть в шкуре волка» (когда мы кого-то пугаем, нам самим не страшно – можно дать ребенку побыть в роли зубного врача, собаки и т.п.)



# Тревога или страх

## Тревога

- Носит психологический характер, угроза человеку, как социальному объекту: опасности подвергаются ценности, представление о себе, положение в обществе
- Неопределенная, безотчетная эмоция.
- Генерализованный, диффузный, беспредметный страх



## Страх

- Носит витальный характер, угроза человеку, как существу биологическому: опасности подвергается непосредственно жизнь и здоровье.
- Страх определен и предметен. Человек всегда может сказать, чего он боится.





# Причины тревожности



## Субъективные факторы:

- 1) Неверное представление об исходе предстоящего события: «У меня точно ничего не получится, всё будет плохо» и т.п.
- 2) Завышение субъективной значимости предстоящего события: «Если я не сдам экзамен, моя жизнь кончена, меня убьют»
- 3) Непроизвольная передача взрослыми своих опасений



# Общие признаки тревожного ученика:

- не может долго работать, не уставая, трудно сосредоточиться на чем-то
  - любое задание вызывает излишнее беспокойство, легко расстраивается
  - во время выполнения заданий очень напряжен, скован
  - смущается чаще других, не может сдержать слезы
- спит беспокойно, засыпает с трудом
  - пуглив, многое вызывает у него страх
  - плохо переносит ожидание
  - не любит браться за новое дело
  - не уверен в себе, в своих силах
  - боится сталкиваться с трудностями



# Рекомендации родителям и педагогам

1. Воспитывать устойчивости к страху (формировать привычку к тем ситуациям, в которых возникает страх)
2. Важно относиться к детским страхам с пониманием и уважением, не обесценивать эмоции
3. Не заострять внимание на страхе, не показывать собственную озабоченность страхами ребенка
4. Можно обучать детей специальным навыкам саморегуляции (дыхательные упражнения)
5. Развивать самостоятельность ребенка (но постепенно без насилия, если ребенок просит о поддержке – дать ее)





# Ресурсы

- **ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)**  
Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.  
Все виды помощи по ссылке: <https://gppc.ru/work/emergency/>
- **Московская служба психологической помощи населению**  
Все виды помощи по ссылке: <https://msph.ru/uslugi/distantcionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>
- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**  
Ссылка на помощь: [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)  
Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>
- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**  
Ссылка на помощь: <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>



# Ресурсы

- **ФКУ "Центр экстренной психологической помощи МЧС России"**

<https://www.mchs.gov.ru/ministerstvo/uchrezhdeniya-mchs-rossii/fku-centr-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoshchi-mchs-rossii>

Сайт <http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Живые рекомендации и правила поведения при различных ситуациях

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
8 800 2000 122



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

[https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour)

Навигатор профилактики девиантного поведения от МГППУ

Памятки:

- Социально-психологическая дезадаптация
- По раннему отклоняющемуся поведению
- По рискованному поведению
- По суицидальному поведению
- По аддиктивному поведению
- По агрессивному поведению
- По делинкветному поведению



**МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

# Мы с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

[https://sch1253c.mskobr.ru/dogm\\_ads/?nid=1713](https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713)

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA>

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в FB: <https://www.facebook.com/roditelmoscov/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscov>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ  
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**  
[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)

**Председатель: Мясникова Людмила Александровна**  
[myasnikovalala@mos.ru](mailto:myasnikovalala@mos.ru)    [mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

**Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна**  
**+7 (926) 595-42-32**    [GaluzinaOA@mail.ru](mailto:GaluzinaOA@mail.ru)    [GaluzinaOA@mos.ru](mailto:GaluzinaOA@mos.ru)

**Контакты для обращения:**  
**+7 (963) 670 – 34 – 90**    **+7 (495) 123 – 37 – 31**  
[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

