

СПИКЕР: ПУЗИКОВА ИННА АЛЕКСАНДРОВНА

#### Будем знакомы!

#### Меня зовут Инна Александровна Пузикова Верна своей профессии 21 год Постоянно обучаюсь, развиваюсь и вдохновляюсь своей работой





- \* дипломированный педагог-психолог, арт-терапевт, игропрактик
- \* работаю школьным педагогом психологом; веду частную практику онлайн; специализируюсь в теме детско-родительских отношений; в настоящее время работаю над созданием Женского клуба, расширяю свою практику работой в женских темах
- \* являюсь ведущей игровых эмоциональных тренажеров «KIDS» и «SCHOOL KIDS», а так же трансформационных игр «7 шагов к стройности» и «Мужчина и Женщина. Сближение»
- \* спикер шести онлайн конференций Школы развития эмоций
- \* победитель регионального конкурса программ в номинации «Сопровождение детско-родительских отношений» 2020;
- \* руководитель районного метод. объединения педагогов-психологов, главный внештатный психолог Задонского муниципального района;
- \* многодетная мама (трое детей: 18 лет, 12 лет и 7), любимая и любящая жена и счастливая женщина

## О чем поговорим



- 1. Страхи на разных возрастных этапах
- 2. Пройдем диагностику и создадим свою телесную карту страхов
- Познакомимся с техниками работы со страхами:
- \* «Сочинение историй» (сказкотерапия)
- \* «Лабиринт страхов» и «Замок Страшилок» в работе с детьми (арттерапия)
- \* Кинотерапия в работе со страхами у подростков
- \* «Знакомство со Страхом» и «Дом для Страха» техники с использованием метафорических ассоциативных карт



# Поговорим про страхи...





# Страхи на разных возрастных этапах



**От 0 до 4 лет**: темноты, воды, остаться одному, животных, сказочных персонажей, остаться без мамы, движущегося транспорта, замкнутого пространства

**От 4 до 7 лет**: страх смерти, смерти родителей, болезни, наказания, катастрофы, сказочных персонажей, страх огня, докторов, потеряться, пожара, одиночества, темноты, замкнутого пространства, появляется страх школы

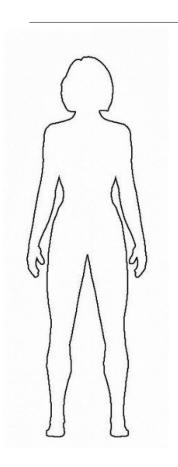
**От 7 до 12 лет**: темноты (до 8 лет), оценки, насмешки, отношений, отверженности, смерти, болезни, неудачи, страх унижения

**От 12 до 16 лет**: страх сексуальных отношений, непринятие себя, отвержение противоположным полом, быть не модным, быть модным, одиночества, страх отличаться, экзаменов, физических изменений, быть не реализованным

**От 16 лет и выше**: по данным А. И. Захарова, из детских страхов остаются боязни высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). У женщин в значительно большей степени выражены также страх войны, сделать что-либо неправильно или не успеть. Самыми распространенными страхами являются: бедности, критики и неудачи, страх утраты любви, одиночества, болезни, смерти, неизвестности, страх голода.

### диагностика «Телесная карта страхов»





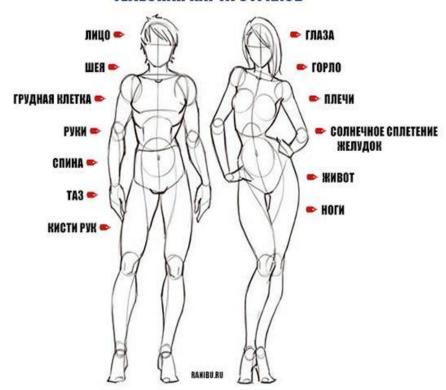
- 1. Нарисуйте свое тело, целиком, всю фигуру.
- 2. Прислушайтесь к своему реальному телу. Прикройте глаза, попытайтесь хорошенько ощутить все свое тело разом. Как оно себя чувствует?
- 3. Спросите себя: «Где в моем теле живет страх?»
- 4. Отметьте на рисунке эти места

Внимание! Расшифровка

### телесная карта страхов (автор п.A. Булгаков)



#### ТЕЛЕСНАЯ КАРТА СТРАХОВ



ГЛАЗА: во многих случаях нарушение зрения — это уход от проблемы и нежелание что-либо видеть. Это попытка уйти от действительности и реальности, создать свою иллюзию мировосприятия, от которой проблемы не исчезают.

**ЛИЦО**: страдает у тех людей, которые бояться «потерять лицо» и придают большое значение тому, что о них думают, как их воспринимают. Им нужно, чтобы их возносили, любили, принимали, одобряли — причем все. Из-за этого приходится постоянно носить различные не естественные маски, за которыми легко потерять себя настоящего - это страх быть "не таким" или бояться показать себя естественным.

**ШЕЯ**: это страх выразить себя миру и проявить в творчестве, эмоциях, понимании. У таких людей часто бывают проблемы с горлом: постоянные ангины, першение, ощущение сжатия. Это происходит из-за постоянного напряжения в шее, которая работает как клапан - шея сжимается, удерживая все внутри. Внешне такие люди могут казаться бесчувственными и холодными, но внутри у них бушует буря страстей и возмущений, которым они сами не дают выхода.

#### ТЕЛЕСНАЯ КАРТА СТРАХОВ

**ПЛЕЧИ**: символизируют силу, а также ответственность и возможность защитить себя и близких. Здесь проявляется страх быть слабым, отказ от чрезмерного проявления силы, а также не справиться с ответственностью.

**ГРУДНАЯ КЛЕТКА**: страх одиночества, страх отвержения, глубоко в груди сидит ощущение своей «неправильности», «недостойности», «неполноценности», а также различные убеждения, что «я плохой".

**СПИНА**: боязнь быть несовершенным и не оправдать ожидания. Такие люди обычно жестки в своих позициях и взглядах, которое проявляется в перфекционизме, а также полны страхов допустить ошибку.

**СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ, ЖЕЛУДОК**: эмоциональные страхи, связанные с социальной жизнью. Смущение, грубость, жестокость, стеснительность, робость, стыдливость — это проявления наших страхов «не соответствовать» или «быть отвергнутым».

**РУКИ**: страх контактировать с внешним миром, который воспринимается как враждебный и непонимающий. Поэтому люди с такой установкой предпочитают выбирать профессии, требующие минимум контактов с миром: за монитором компьютера.

**КИСТИ РУК**: сигнализируют об общительности и коммуникативных проблемах, это страх быть непонятым в различных аспектах.

**ЖИВОТ**: страх за жизнь, возникший в ситуациях угрозы жизни, которые могли быть не реальными, но так воспринимаемыми. И хоть опасность могла миновать, страх остается актуальным, настоящее расслабление и чувство безопасности становятся недоступны.

**ТАЗ**: сигнализирует о страхах в сексуальной сфере, проблемах с противоположным полом. Поселившись там, они могут как приводить к болезням, так и мешать здоровой сексуальной жизни.

НОГИ: этот страх говорит о нехватке опоры в жизни, устойчивости и стабильности, нет уверенности в себе, мире,

# Техники работы со страхами



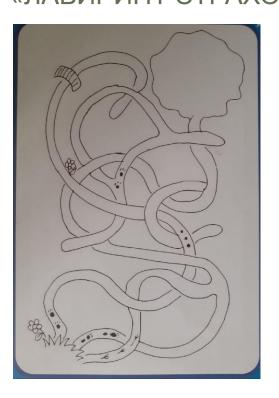
#### Сочинение историй (сказкотерапия)

- 1. Описываем сказочную страну, ее традиции, нравы, правила.
- 2. Придумываем героя максимально похожего на нашего ребенка. Лучше неодушевленного: ветерок, камушек, туфелька, облачко и пр.
- 3. Описываем чувства персонажа, которые абсолютно отражают то, что переживает ребенок (идентифицируем)
- 4. Знакомим с угрозой (тем, что вызвало страх)
- 5. Моральные терзания. Описываем все варианты поведения, как хотел поступить герой. 3-4 хороших и 3-4 нехороших.
- 6. Выбор правильного действия. Показываем, что существует безопасное завершение истории. Таким образом, мы предлагаем ребенку маршрут, по которому ему нужно идти.
- 7. Осуществление выбранного действия.
- 8. Празднование победы.
- 9. Проигрывание истории в песочнице (закрепление)

# Гехники работы со страхами у детей



«ЛАБИРИНТ СТРАХОВ»



«ЗАМОК СТРАШИЛОК»



# кинотерапия в раооте со страхами

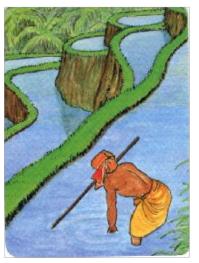


# Техника с МАК «Знакомство со Страхом» (любая ресурсная колода)

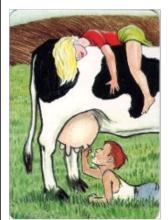


Карта 1: описание страха

Карта 2: привычки моего Ностраха с



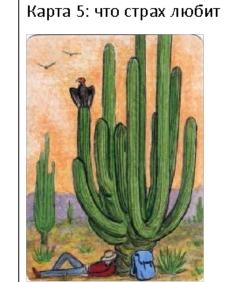
Карта 3: детство моего страха



его



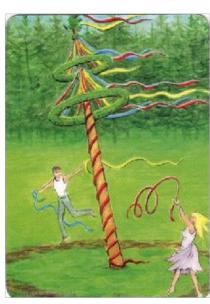
Карта 4: как страх стал большим



Карта 6: что боится



Карта 7: о чем мечтает



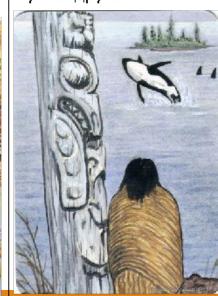
Карта 8: есть ли у него друзья, кто они



Карта 9: какой секрет у страха



Карта 10: почему страху нужны друзья



#### **Техника «Дом для Страха»**

# (карандаши, бумага, пластилин, картинки с изображением домов)











- 1. Ребенок описывает свой страх, рисует его или лепит из пластилина
- 2. Перед ребенком раскладываем картинки с домиками и спрашиваем: в каком домике живет твой страх? С кем он там живет? А что он там делает? Кто у него там убирается? Кто приходит к нему в гости? И пр.
- 3. «А как ты думаешь, если бы твой страх перестал бы тебя пугать, а наоборот, стал бы тебе помогать, изменился бы, стал хорошим, то в какой домик он бы переехал?»

Ребенок выбирает другой домик, переселяет туда свой страх, рассказывает, как ему теперь живется в новом домике и как, он помогает теперь ребенку. В новом домике страх меняет форму. Перелепливаем его с учетом того, что он теперь хороший.

# Поделитесь в чате своими выводами, друзья..: Насколько Вам была полезна эта информация: Что берете себе в копилочку?

Приглашаю Вас дружить в свою группу <a href="https://vk.com/club196911923">https://vk.com/puzikovainna</a>

Кто напишет отзыв о моем выступлении в комментариях под постом-закрепом в моей группе «Психолог онлайн», тому я отправлю:

- 1. Электронную колоду МАК «САГА»
- 2. Электронную подборку карточек «Домики» (для упражнения «Дом для Страха»)
- 3. Видео ролик «Если ты ездишь, как сумасшедший»

Внимание! Презентацию я не отправляю! Ее можно приобрести в Школе развития эмоций

## БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!!!



