

ДЕТСКИЕ СТРАХИ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
КНЯЗЕВА ЛЮБОВЬ АЛЕКСАНДРОВНА**

СТРАХ – ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ ПСИХИКИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ УГРОЖАЮЩИХ ФАКТОРОВ.

Как правило реальной угрозы не существует, возникновение проблемы обусловлено очень богатым и ярким детским воображением.

Источником для воображения ребёнка является его окружение, взрослые люди, чрезмерно эмоционально обсуждающие в присутствии детей проблемы пожаров, стихийных бедствий, ДТП и прочих несчастных случаев.

Чего боится ребенок?



КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Страхи – «невидимки»

Ребенок осознает свои страхи, а вот взрослые, напротив, не замечают никаких признаков их присутствия у ребенка.

Страх перед наказанием, Страх крови, Смерть родителей, Страх темноты, Страх остаться одному дома.

«Немые» страхи

Сам ребёнок отрицает наличие проблемы, но это очевидно для родителей.

Сюда чаще всего относятся страхи животных, громких звуков, незнакомых людей и непривычной обстановки.

СТРАХ СМЕРТИ

По статистическим данным ведущим страхом у детей 5 – 7 лет является страх смерти, как родителей (86,6%), так и своей (83,3%). Причём, у девочек страх смерти встречается чаще, чем у мальчиков.

В Д/с № 8 ведущим страхом у детей в старших группах является страх смерти близких людей и своей смерти – у 47% детей.

Страх темноты и остаться одному дома – у 29% детей.

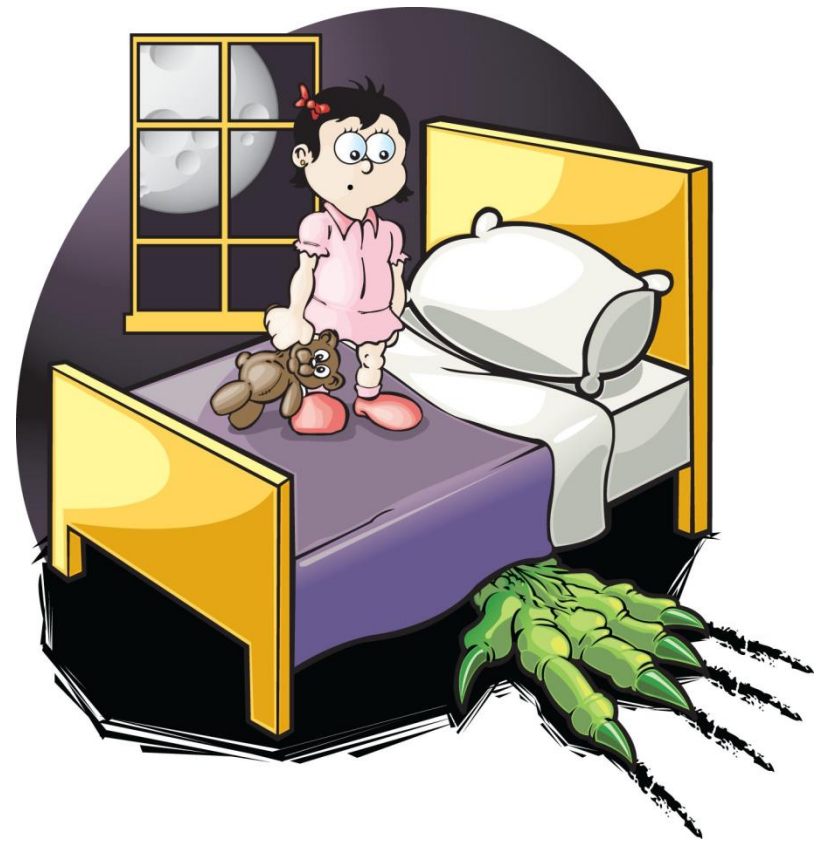
Важно понимать взрослым, что за страхом темноты, страхом остаться одному дома, стоит страх ребенка собственной смерти, пока неосознаваемый им.



ДЕТСКИЕ НОЧНЫЕ СТРАХИ МОГУТ БЫТЬ ВЫЗВАНЫ ПРОСМОТРОМ ФИЛЬМОВ УЖАСОВ, МУЛЬТФИЛЬМОВ

Ребенок, как губка, впитывает всю информацию, происходящую на экране.

Но он не всегда до конца способен отличить правду от вымысла, отсюда страхи.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ

- 1. Большое количество информации.**
- 2. Страхи прививаются родителями.**
- 3. Нехватка общения с близкими взрослыми людьми, отсутствие эмоционального контакта.**
- 4. Отсутствие необходимой физической нагрузки и подвижных игр.**
- 5. Лидирующее и агрессивное поведение матери.**
- 6. Ссоры в Семье также почти неизбежно приводят к появлению сильных детских страхов.**

Наличие постоянной воображаемой угрозы указывает на отсутствие психологической защиты, не сформированной из-за отсутствия адекватного влияния отца.

Страхи матери и других, высказанные вслух, формируют страхи у детей (машина задавит, незнакомец украдет, упадешь-убьешься и т.д.).

Возрастные проявления тревожности, мнительности, страхов сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПРЕДОТВРАТИТЬ СТРАХИ?

- 1. Рекомендация для мамы: помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама.**
- 2. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным**
- 3. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.**
- 4. Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.**
- 5. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми**

Что делать, если ребёнок чего-то боится?

Объясняйте

Ребёнок боится обычных вещей: шума лифта, груды одежды, резких звуков? Терпеливо объясните, откуда берётся, как работает.



Уделяйте больше внимания

Чаще обнимайте, сажайте на колени, берите за руку.

Не высмеивайте, не ругайте

Не стыдите ребёнка за то, что ему страшно, не называйте трусом. Будет хуже, если малыш, чтобы не потерять вашу любовь, будет скрывать, что ему страшно и плохо. Страхи уйдут внутрь.



Наблюдайте

Если ребёнок боится кошек или собак, не заставляйте его сразу их гладить. Пусть сперва понаблюдает издалека.



Рассмешите и пожалейте

Смешное не может быть страшным. Попробуйте представить чудовище больным и одиноким. И окажется, что его надо пожалеть, а не бояться.



Нарисуйте страх

Пусть ребёнок подробно расскажет, как выглядит его страх, и нарисует: какие у его страшилки голова-руки-ноги, что он ест и т. д. Нечто абстрактно-ужасное всегда страшнее чего-то более конкретного. Когда враг известен в подробностях, он уже не так страшен, с ним легче бороться.



Творческие приемы борьбы со страхами.



- Нарисовать страх.
- Уничтожить страх.
- Сочинить сказку.
- Рассказать или почитать сказку.
- Осуществить театральную постановку.

- Переделать страх в радость.
- Изготовить защитный талисман.
- Придумать «противострашное»



РИСУНОК СТРАХА

- 1. Попросите ребенка нарисовать страх.**
- 2. Спросите у ребенка: «почему он такой страшный для тебя? Чего ты в нем боишься?»**
- 3. Порассуждайте с ребенком: « А может ему одиноко, ему нужен друг? Может он голодный и нужно его покормить?» и т.д. Ребенок сам будет рассказывать.**
- 4. Предложите ребенку в рисунке дорисовать то, чего не хватает изображенной «страшилке» для полного счастья (друга, еду и т.д.) .**
- 5. Можно предложить ребенку дорисовать в рисунке что-то такое, что вызовет улыбку (бантик, шарики и т.д.).**
- 6. Спросите, что ребенок хочет сделать с этим рисунком? И сделайте так, как он хочет.**

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



**Желаю Вам Добрых встреч, спокойных ночей и
волшебных снов!**