

Детские страхи



Страх - это реакция на угрозу, проявляющаяся в сильном **испуге**, сопровождающимся **плачем, криком, длительным засыпанием, беспокойным сном.**

Каковы причины детских страхов?

Социальные факторы (травмирующая атмосфера) **в семье:**

- тревожность

родителей, **гиперопека**, изоляция ребенка от общения со сверстниками;

- **ссоры** родителей;
- **оскорбление** ребенка;
- нереализуемые **угрозы**: «Если не будешь слушаться, сделают укол», «Уеду от тебя», «Заберет полиция» и т. д.
- **запреты** со стороны родителя того же пола и предоставление **свободы** ребенку родителем другого пола;
- отсутствие возможности для **ролевой идентификации** с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков.

в обществе:

- просмотр взрослых **телевизионных передач, компьютерные игры** с элементами ужасов;
- **психологическое заражение** страхами;
- **психические травмы**: нападение, несчастный случай, операция, болезнь.



Чего боятся дети?

В 2 года - разлуки с матерью, намочить постель.

В 3 года -
новых
ситуаций,
темноты,
громких
звуков,
замкнутого
пространства,
животных и
некоторых
людей
(врачей).

В 4 года -
одиночества,
кошмарных
сновидений,



бурных неконтролируемых событий.

В 5 лет - сказочных персонажей, возникающих в процессе засыпания, неприятных сновидений, некоторых животных (змей), нападения, глубины, огня, пожара, родительского наказания.

В 6 - 7 лет - смерти, заболеть, страшных снов.

Как помочь ребенку преодолеть страх?

- Не сравнивать его с другими.
- Быть уверенными в себе.
- Сделать общение уютным, теплым, доверительным.



- Выяснить причину. Если он боится темноты, поставить ночник и оставить комнату открытой.
- Обеспечить насыщенной, интересной жизнью и ежедневным обществом детей. Чем больше он поглощен играми в прятки, жмурки, где необходимы риск, ловкость, принятие



решений, умение следовать правилам, тем меньше будет думать о страхах.

➤ Позанимайтесь с ребенком и помогите ему **победить** свой страх:

- **Расскажи**, как выглядит твой страх. Когда он появляется? Что ты чувствуешь? Как

справляешься с испугом? Что делаешь, чтобы страх ушел?

- **Нарисуй** свой страх. Возьми УЖАСНО белый лист бумаги, ЖУТКО много цветных карандашей, фломастеров или красок и, БОЯСЬ забыть, как выглядит твой знакомый страх, СМЕЛО приступай:

Мы взяли за дело.
Страх берет, а в комнате
Уж совсем стемнело.
Я рисую, я держусь
Из последней мочи.
Свет зажег бы, да боюсь,
Чудище прыскает.
Нарисуем тут же папу!
Бойся, вражья сила!
Страх как завопит,
Уши заложило.

- Возьми другой лист и **изобрази** свой страх **побежденным**.
- **Назови** свои рисунки.
- Послушай, какие смешные **задачи**



про страх придумали дети: «Однажды, в ночь с четверга на пятницу, Кате 6 раз приснилась Баба Яга, а потом 4 раза – злой волк. Спрашивается, сколько раз просыпался от диких криков и падал с кровати Катин дедушка?» Или вот: «У Бабы Яги на носу 3 бородавки, а у Кося на 2 больше. Сколько бородавок у Кося?»

- **Придумай** СТРАШНО смешную **историю** про свой страх.
- Телесно-ориентированная **игра** (читаем стихотворение вместе с ребенком и комментируем мимикой и жестами):

Потемнело?
Ну и пусть -
Темноты я не боюсь.
И воды я не боюсь,
Плаваю на лодке.
Но боюсь, боюсь, боюсь,
Ой, боюсь *щекотки!*

После такой работы,
ребенок с уверенностью скажет
Вам: «Я смелый!»



Обратитесь к врачу, если:

- Ребенок испытывает значительное количество **страхов**.
- **Причины** страха неизвестны.
- Вам не **удастся изменить** или снизить склонность ребенка к боязливости в течение **месяца**.
- Страх приобрел характер **невротического** – ребенок замкнут, пассивен, отсутствуют положительные эмоции, вера в себя, появились ночные кошмары, «лунатизм» и т.д.



*Страх – это не каприз избалованного ребенка,
не слабость,
а серьезная проблема,
которую необходимо
срочно решать.*