

Детские страхи.



«Что такое страх?»

«**Страх** - боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия» (В. Даль «Толковый словарь русского языка»).

Страх — эмоция, отрицательно окрашенная, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т. п.).



Классификация страхов

Реальный или биологический страх

это боязнь, связанная с непосредственной угрозой жизни или здоровью человека.

Экзистенциальный страх

это необоснованная боязнь чего-либо, не представляющего реальной опасности для человека.

Социальные страхи

это постоянное ощущение тревоги и ожидание опасности, которая может возникать при контакте с другими людьми.

Страх - это всегда плохо?

- Страх – защищает человека от всевозможных опасностей жизни.
- Страх – мобилизует силы человека для активной деятельности.
- Страх – способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных моментов.



Самое распространенное мнение, что дети боятся всякой ерунды, но это только нам, взрослым так кажется...

***Для ребенка
страх – одна из
самых сильных
эмоций***



Причины детских страхов

- **действительно травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями;**
- **психические заболевания;**
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Возрастные страхи и ситуации развития ребенка

| Возраст | Страх |
|----------|--|
| 0-3 лет | резких звуков, приближения больших предметов, потеря матери, незнакомых людей |
| 3-4 года | Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея и т.п., темноты, огня (пожара), врачей, уколов, воды, страшных снов (с 4 лет) |
| 5-6 лет | заболеть (заразиться), транспорта, грабителей, войны, больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей) |
| 7-11 лет | насмешек, не справиться с заданием, боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным, нападения, стихийных бедствий, умереть, темноты, чужих людей, высоты, глубины |

Факторы, способствующие возникновению страхов.

- Наличие страхов у родителей, особенно у матери.
 - Сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных опасений и тревог.
 - Тревожность в отношениях с ребенком, избыточное ограждение его от опасности и изоляция от общения со сверстниками.
 - Отсутствие теплоты в отношениях, эмоциональное неприятие ребенка, особенно если он нежеланный или его пол не соответствует ожиданиям родителей.
- Чрезмерная принципиальность и строгость родителей.
 - Излишние запреты со стороны родителя того же пола
 - Вседозволенность для ребенка со стороны родителя другого
 - Внушение родителями страхов детям своими нереализованными угрозами типа: «Заберет тебя дядя в мешок», «Не будешь слушаться, сделают тебе укол»
 - Оскорбления, унижающие достоинство ребенка и подрывающие веру в себя, типа «бестолочь» (у старших дошкольников).
 - Психические травмы.
 - Конфликтные отношения между родителями.
 - Психологическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми, которым ребенок безотчетно подражает.

Что делать, если ребёнок чего-то боится?

Объясняйте



Ребёнок боится обычных вещей: шума лифта, груды одежды, резких звуков? Терпеливо объясните, что 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.



как помочь ребенку



со страхами

СОЧИНЯТЬ



ИСТОРИИ,
сказки, в
которых
страшный
образ станет
смешным



например,
огромное
чудовище

станет

крошечным,
заговорит
писклявым голоском
и т.д.



как помочь ребенку

со страхами



рисовать



рисуя страхи,



ребенок дает
выход своим
чувствам и
переживаниям



"страшные" рисунки



потом можно
порвать и выбросить

лепить страхи,

а потом
плющить их-
тоже полезно



как помочь ребенку

со страхами



играть

играя,



ребенок может
"победить"
пугающих его
существ

игра укрепляет



самостоятельность,
уверенность

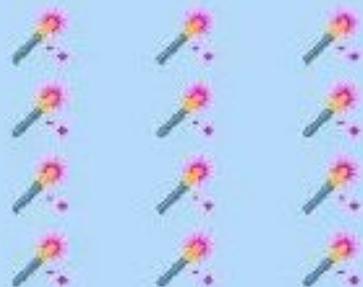
ребенку
полезно
взять в игре



«страшную» роль -
Бабы Яги, Кощея и

что еще

работает:



- сделать вместе "амулет", оберег против страхов, плохих снов

- изготовить "оружие" - например, "магический" фонарик, волшебную палочку



- сделать ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию



чего делать не стоит:



✘ убеждать ребенка, что привидений, вампиров и т.д. не существует -это бесполезно



✘ смеяться над  страхами ребенка

✘ заставлять ребенка  преодолевать страхи "силой воли"



**Спасибо за
внимание!**