



Детские страхи



- **Страх** – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога - эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. (Захаров А.И.)

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



**Для ребенка
страх - это самая
сильная эмоция**



- **обрывки сказок, кадры из фильмов, тень от дерева на окне, причудливое пятно на потолке, соседская собака, первобытные страхи из коллективного бессознательного — все это причудливым образом переплетается в детском сознании**





*Детская
фантазия*
одна из
наиболее
частых
причин
страха...



Причины детских страхов по А. И. Захарову

- Постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки, строгость, ее бескомпромиссность в отношении ребенка.

- ● Конфликты в семье.

- ● Избыточное предохранение от мнимых опасностей со стороны родителей.

- ● Недостаточная двигательная и игровая активность, потеря навыков коллективной игры также способствует развитию у детей беспокойства и страхов.

- ● Некоторые биологические предпосылки возникновения страхов (тревожные матери ввиду более тесного биологического и эмоционального контакта с детьми склонны передавать детям свои страхи в силу инстинктивного стремления предохранить от повторения своих страхов.



Виды страхов:

Навязчивые

страхи

(страх высоты,

закрытых и

открытых

пространств и

др)

Бредовые страхи

ребенок боится надевать определенные ботиночки, потому что он когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации



Сверхценные страхи



(страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков)

Возрастная динамика страха



Название страха	Мальчики					Девочки				
	3	4	5	6	7 (дошк)	3	4	5	6	7 (дошк)
1. Остаться дома в одиночестве				*	*				*	*
2. Нападения				*	*				*	*
3. Заболеть, заразиться			*					*		
4. Умереть				*	*				*	*
5. Смерть родителей										
6. Чужих людей	*			*			*		*	*
7. Потеряться	*	*				*	*			
8. Мамы и папы			*					*	*	
9. Наказания				*						
10. Бабы-яги, Кощей бессмертного, Бармалея и т.д.	*	*	*			*	*			
11. Страшных снов		*		*			*	*		*
12. Темноты	*	*		*		*	*			*
13. Животных		*		*				*		
14. Транспорта			*					*		
15. Стихийных бедствий	*				*			*		*

Кошмары обычно возникают глубокой ночью, и они особенно часто беспокоят маленьких детей



после панического приступа ребенок довольно быстро засыпает и на следующее утро ничего не помнит...



- По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне

Как победить страх?

- нужно *поговорить* с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом.
- Можно попробовать *переубедить ребенка*, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить малышу о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

- хороший метод - это **СОЧИНИТЬ** вместе с ребенком **сказку** или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
- **Нарисовать страх** - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как **ребенок** нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить **малышу**, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его



ПОМНИТЕ: человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни

