

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ?

Во-первых, важно уточнить, как сами родители могут повлиять на появления детских страхов:

1. Родители чрезмерно опекают ребенка
2. Часты разговоры взрослых о болезнях и несчастьях.
3. Чрезмерная напряженность и непонимание в семье.
4. Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.
5. Отсутствие у детей возможности общения со сверстниками.

А теперь к конкретным действиям. Помочь преодолеть страхи ребенку можно через:

1. **Рисовать.** Рисую свои страхи, ребенок дает выход свои чувствам и переживаниям. «Страшные рисунки» потом можно смять, разорвать и выбросить.
2. **Лепить.** Действие такое-ж как и при рисовании. Сначала лепите – а потом сплющиваете.
3. **Сочинять истории.** Истории и сказки, в которых страшный образ станет смешным, например огромное чудовище станет крошечным, заговорит писклявым голосом и т.д.
4. **Играть.** Играя, ребенок может «победить» злодея, пугающих его существ. Игра укрепляет самостоятельность и уверенность, ребенку полезно взять в игре «страшную» роль – Бабы Яги, Кощея и др.

Еще, хорошо работают следующие приемы:

- изготовить вместе с ребенком «амулет», оберег против страхов и плохих снов;
- изготовить «оружие», например «магический» фанарик, волшебную палочку;
- поставить ночник, который ребенок может включать по своему желанию.

НЕ НУЖНО:

- убеждать ребенка, что приведений, вампиров и др. не существует – это бесполезно;
- смеяться над страхами ребенка;
- заставлять ребёнка преодолевать страхи «силой воли».

И последнее важное!

Если страх выражается на патологическом уровне, т.е. принимает крайние формы (ребенок совершенно не в состоянии его контролировать, эта эмоция неблагоприятно отражается на характере, мешает нормальным отношениям с другими людьми, не позволяет хорошо приспособиться к социальным условиям и т. п.), то лучше проконсультироваться у профессионального психолога, а возможно, и у детского психиатра.

МАОУ «Прогимназия «Созвездие»»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



или как победить МОНСТРОВ

Подготовила:
педагог-психолог
Ахадзаде Л.Г

Пыть-Ях, 2021

ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

Страх это эмоция, которую периодически испытывают все живые существа. Боятся не только, взрослые тоже очень часто испытывают это чувство.

Страх имеет защитный характер, он является прямым следствием инстинкта самосохранения. Представьте себе на минуточку, что вашему ребенку совершенно неведом страх: он смело взбирается на крышу, сует пальцы в розетку, перебегает дорогу на оживленном шоссе и т. д. (а такое "бесстрашие" действительно случается при некоторых психических заболеваниях). Согласитесь, страшная картина! Так что прежде чем бороться со страхами, проанализируйте, есть ли в страхе вашего ребенка естественный защитный компонент, от чего он его предохраняет.

Расцвет детских страхов приходится на 6-7 лет



ЧЕГО БОЯТСЯ НАШИ ДЕТИ?

Психологические исследования показали, что дети от 3 до 16 лет чаще всего боятся: оставаться наедине в комнате, квартире; воров; болезни и смерти; чужих людей; мамы и папы; наказания; «злых» сказочных персонажей, скелетов, призраков; опоздать в школу (детский сад); темноты и страшных снов; животных; транспорта; урагана, наводнения, землетрясения; высоты и глубины; воды, огня, пожара, войны; крови, уколов, боли; неожиданных звуков, когда что-то упадет или стукнет.

Девочки имеют больше страхов, чем мальчики. Наибольшее количество страхов у детей 6-7 лет. Меньше страхов в 8 и 15 лет. У детей, часто болеющих, страхов больше.

В возрасте 7-11 лет у детей наблюдается уменьшение количества страхов, что связано новой социальной позицией школьника. Однако в «арсенале» детских страхов появляется новый - «быть не тем», о котором хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают.

Страх несоответствия присущ почти каждому школьнику. Но «подозрительным» является и отсутствие у ребенка каких-либо переживаний по этому поводу, борьбы мотивов, желания достижений подобное.

Кроме «школьных» страхов для детей этого возраста типичны страхи стихии, природных катаклизмов: землетрясения, наводнения, урагана. Это и неудивительно, ведь в этом возрасте активизируется так называемое магическое мышление - склонность верить в «роковое» стечение обстоятельств, таинственные явления, гадания. Дети могут переходить на другую сторону улицы, увидев черную кошку, остерегаться числа 13, высчитывать счастливые билетки в общественном транспорте. Они просто обожают жуткие истории про черную руку в черной комнате, Пиковую Даму, вампиров и привидений. Часто дети искренне верят в существование этой самой Пиковой Дамы и рассказывают «страшилки» как очевидное и такое, что может произойти в любую минуту. Подобная вера является неким тестом на внушаемость. Внушаемость - очень характерная черта младшего школьного возраста (ее пик приходится на 10 лет). Магический настрой находит свое отражение и в кошмарных снах детей этого возраста. Родителям важно вовремя разобраться, почему ребенок боится засыпать, отказывается есть. Не пугать ее: «Не ешь - умрешь, не будешь спать - заболеешь», а выяснить, с чем связаны эти страхи. Ведь такие угрозы могут только усилить страхи ребенка, которых она набралась из «страшилок», которыми так любят пугать друг друга дети.