

Советы родителям

1. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
2. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
3. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует.
4. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит.
6. Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой.



Не разрешенные в детском и подростковом возрасте страхи могут перерасти в фобию и тревожные расстройства. А это, в свою очередь, негативно повлияет на выбор профессии, отношения с другими людьми и качество жизни в целом. Однако если вовремя заметить проблему и приложить усилия, чтобы решить ее, то с высокой долей вероятности ребенок вырастет счастливым и уверенным в себе.

МКДОУ «Детский сад № 23 «Теремок»

Свердловская область, г.
Талица, Ул. Красноармейская,

Телефон: 8 (34371) 2-17-70

Эл. почта: teremok23@yandex.ru

Педагог-психолог: Добышева Е.Н.

МКДОУ «Детский сад
№ 23 «Теремок»

Как избавиться от детских страхов

Памятка для родителей



Виды страхов. Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период.

У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с её настроением.

В 2-3 года ребенок может бояться боли, наказаний (например, у врача), одиночества и особенно темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.

В 3-4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей 6-7 лет может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.



Причины возникновения страхов.

1. Конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте).
2. Внушенные страхи. Их источник (например, родители), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально предупреждают ребенка об опасности.
3. Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха.
4. Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и он не хочет идти в детский сад или школу, вполне вероятно, что он боится быть униженным.
5. Наличие более серьезного расстройства - невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники.

Детский страх не является однозначно «вредной» эмоцией для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию.

Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Она участвует в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.



Как победить страх?

1) Для начала нужно поговорить с ребенком. Нужно осторожно и доброжелательно выяснить, чего именно ребенок боится.

2) Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

3) Очень 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.

4) 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.

5) Для борьбы со страхами можно также использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом, и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию.

