

ДЕТСКИЕ  
СТРАХИ

# ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ





## ДЕТСКИЕ СТРАХИ - СТУПЕНЬКИ ДЕТСТВА

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира.

Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

- 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыши этого возраста боятся темноты.
- В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).
- От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.
- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
- Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.





- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным. Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

### Это интересно!

- Если ребенку часто снится Бармалей, Кошей и он его боится, то, вероятно, у малыша проблемы в отношениях с отцом.
- Если же ребенку снится Баба Яга – это отблеск конфликта с матерью.

### Как избежать возникновения и закрепления страхов

- Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
- Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).
- Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)
- Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)
- Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
  - Повышайте самооценку малыша.
- «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).
  - Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.





## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМУ СТРАХИ

### • ВЫЯСНИТЕ ПРИЧИНУ СТРАХА.

- ВСЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ ФАНТАЗИРОВАТЬ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМ, ПУСТЬ РЕБЕНОК РИСУЕТ СВОИ СТРАХИ, СОЧИНЯЕТ СКАЗКИ, В КОТОРЫХ ОН СИЛЬНЫЙ И СМЕЛЫЙ.
- ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ, ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА – ЗАЖГИТЕ ЛАМПУ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ, ПОЛОЖИТЕ ЕМУ В КРОВАТЬ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ.
- МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ ИГРУШЕЧНОЕ ОРУЖИЕ, ОНО ПОМОЖЕТ МАЛЫШУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ (ПОЛОЖИТЕ НА НОЧЬ РЯДОМ С КРОВАТЬЮ, ЧТО БЫ ОН МОГ «ЗАЩИТИТЬСЯ»).
- УЧИТЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ С ПОМОЩЬЮ ИГР, РИСОВАНИЯ, ПРОИГРЫВАНИЯ СИТУАЦИЙ (ЕСЛИ БОИТСЯ ВРАЧА - ПОИГРАЙТЕ В БОЛЬНИЦУ; ЕСЛИ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ, ПОИГРАЙТЕ В РАЗВЕДЧИКОВ И Т.Д.).
- ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ПУСТЬ РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ОН МНОГОЕ УМЕЕТ, МНОГОЕ ЗНАЕТ.
- УСТРАНЕНИЕ СТРАХОВ ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ. ЗА СТРАХИ НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ, НАКАЗЫВАТЬ, СТЫДИТЬ.
- ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ЕЩЕ НЕ МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, ПОЭТОМУ СЛОВЕСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ МАЛОЭФФЕКТИВНЫ.
- НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ РЕБЕНКА (ЧАСТО НЕОСОЗНАННО).
- НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОСМОТРОМ ФИЛЬМОВ
- БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К РЕБЕНКУ И ПОМНИТЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ ВЫТЕСНИТЬ СТРАХ ИЗ ДУШИ МАЛЫША НАВСЕГДА. ОСТАВЛЯТЬ ЕГО ТАМ НЕЛЬЗЯ, ПОТОМУ ЧТО В БУДУЩЕМ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБЛЕМАМ (НЕВРОЗЫ, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕОБЩИТЕЛЬНОСТЬ И Т.Д.).

### **КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ**

ПРИ ВЫБОРЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО СТРАХИ ИМЕЮТ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЙ И НЕОСОЗНАННЫЙ ХАРАКТЕР.

ПОМНИТЬ, ЧТО МАЛЫШ НЕ МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ





И НЕ ВЛАДЕЕТ СОБОЙ, ПОЭТОМУ СЛОВЕСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ НЕЭФФЕКТИВНЫ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА. ЕСЛИ БЫ КАЖДАЯ МАТЬ, РУГАЯ ЕГО, МОГЛА ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО НОЧЬЮ ОНА ПРЕВРАТИТСЯ В БАБУ ЯГУ, А КАЖДЫЙ ЖЕСТОКИЙ ОТЕЦ — В БАРМАЛЕЯ, ОНИ БЫ ГОРАЗДО ДОЯЛЬНЕЕ ВЫБИРАЛИ БЫ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАПУГИВАТЬ МАЛЫША ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА РОДИТЕЛИ САМИ ОПАСАЮТСЯ ЗА ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ. НЕ НАПОМИНАТЬ РЕБЕНКУ О СТРАХЕ. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЧТЕНИЕМ СКАЗОК И ПРОСМОТРОМ КИНОФИЛЬМОВ. ОБУЧАТЬ ТЕРПИМОСТИ К СТРАХУ И УПРАВЛЕНИЮ ИМ, А В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИСТОЧНИКАМ СТРАХА (НАПРИМЕР, ДРАЧУНА, КОТОРОГО РЕБЕНОК БОИТСЯ, МОЖНО ЗАПУГАТЬ ЕМУ САМОМУ, А НЕ ПРОСТО ОТСТУПИТЬ ПЕРЕД НИМ). ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ И ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА, ЗАЖГИТЕ ЛАМПУ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРИ, ПОБУДЬТЕ РЯДОМ С НИМ.

ЧТОБЫ РЕБЕНКУ НЕ СТРАШНО БЫЛО СПАТЬ, ПУСТЬ ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА ЗАСНЕТ В ЕГО КРОВАТКЕ. У БОЛЕЕ СТАРШИХ ДЕТЕЙ, В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОПЫТАЙТЕСЬ УМЕНЬШИТЬ СТРАХ ПРИ ПОМОЩИ СТЫДА, ХОТЯ БЫ ТАКОЙ ФРАЗЫ: «ТЕБЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СТЫДНО, ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ КАК МАЛЕНЬКИЙ ИСПУГАННЫЙ КОТЕНОК». ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРОИГРАТЬ ПУГАЮЩЕЕ МАЛЫША СОБЫТИЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ РОЛЕВОЙ ИГРЕ, ГДЕ БЫ СТРАШНОЕ ПОКАЗАЛОСЬ СМЕШНЫМ ИЛИ ОБЫДЕННЫМ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ. НАПРИМЕР, РЕБЕНОК БОИТСЯ СОБАК, ЗАТЕЙТЕ С НИМ ИГРУ В ПОГРАНИЧНИКА, ГДЕ ОН БУДЕТ ПОГРАНИЧНИКОМ С ЛЮБИМОЙ СОБАКОЙ, ИЛИ ПУСТЬ ИГРУШЕЧНАЯ СОБАЧКА РАССКАЖЕТ ЕМУ, ЧТО ОНА ДУМАЕТ О НЕМ (КАК ПЕРЕЖИВАЛА, КОГДА МАЛЫШ УБЕГАЛ ОТ НЕЕ, ЕЙ ТАК ХОТЕЛОСЬ ИМЕТЬ НАСТОЯЩЕГО ДРУГА).

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ КАРАНДАШИ, ПУСТЬ ОН РИСУЕТ СВОИ СТРАХИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ОСВОБОДИТСЯ ОТ НИХ.

СЛОВОМ, ИЩИТЕ СВОЙ СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА У ВАШЕГО РЕБЕНКА, УЧИТЫВАЯ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

