

МУ центр «ДОВЕРИЕ»

Детские страхи

Чего и почему боятся наши дети?



Причины появления страхов у детей

Как правило, страхи возникают из-за неопределённости, неизвестности, отсутствия знаний – как устроен мир.

Это могут быть

- конкретный случай, который напугал ребёнка
- многочисленные запреты со стороны взрослых (родителей или воспитателей и др.)
- внутрисемейные конфликты
- взаимоотношения со сверстниками
- чрезмерная опека со стороны родителей
- разговоры взрослых о болезнях и несчастьях
- неуверенность родителей в своих воспитательных действиях

Функция любого страха – оберегать человека, предостерегать его от опасностей. Соответственно при нормальном развитии ребёнка страх имеет положительные стороны, поскольку он:

1. нужен для выживания (например, страх посторонних людей важен, когда ребёнок научился ползать и ходить, чтобы не уйти далеко от матери)
2. является фактором развития, ведь чем больше мы боимся, тем больше у нас возможностей для развития и самореализации.

Чего могут бояться наши дети?

Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают, так называемые, природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения.

В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх "быть никем"
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.

- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью.

Таким образом, есть страхи, которые соответствуют возрастному развитию ребёнка, а есть страхи, навязанные окружением, обстановкой.

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребёнком, и Вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Пути устранения появившегося страха:

- Обсуждение и убеждение («Это не страшно!»)
- Нахождение выхода из «страшной ситуации»
- Работа с подсознанием (рисование страха и работа с ним, рассказывание сказок, проигрывание страхов)

Техники уничтожения нарисованного страха:

- ❖ Превращаем «страшный» страх в «смешной» и «нестрашный»
- ❖ Делаем из страха пазл.
- ❖ Сажаем страх в клетку.
- ❖ Зачёркиваем страх любыми цветами.
- ❖ Рвём и выбрасываем страх.
- ❖ Сжигаем, топим и т.д.
- ❖ Отдаём страх на вечное хранение взрослому или для того, чтобы он его выбросил.

Игры на преодоление страхов:

- прятки, жмурки (с завязыванием одного глаза)
- найти что-то в тёмной комнате с фонариком
- игры во врача, зубного врача,
- игры в животных (приручить собаку, тигрёнка и д.т.)

Хотите узнать о детских страхах больше?

Страхи ребёнка беспокоят вас?

Проконсультируйтесь с психологом.

МУ центр «ДОВЕРИЕ»
г. Ярославль, ул. Пионерская, 19
КОНСУЛЬТАЦИИ:
-психолога,
-юриста,
-дефектолога,
-логопеда,
-врачей (невролога, психотерапевта)

Записаться на консультацию к специалистам нашего центра можно по телефонам
55-50-64,
8-920-141-70-20

Наш сайт: www.centr-doverie.edu.yar/ru

Мы в контакте: vk.com/mucentrdoverie