

# Если ребенок напуган

Консультация для  
родителей

# Что такое детский страх

Детский страх – это ощущение тревоги или беспокойства у ребенка до 16 лет. Каждый возраст несет свои страхи, которые могут так или иначе сказаться



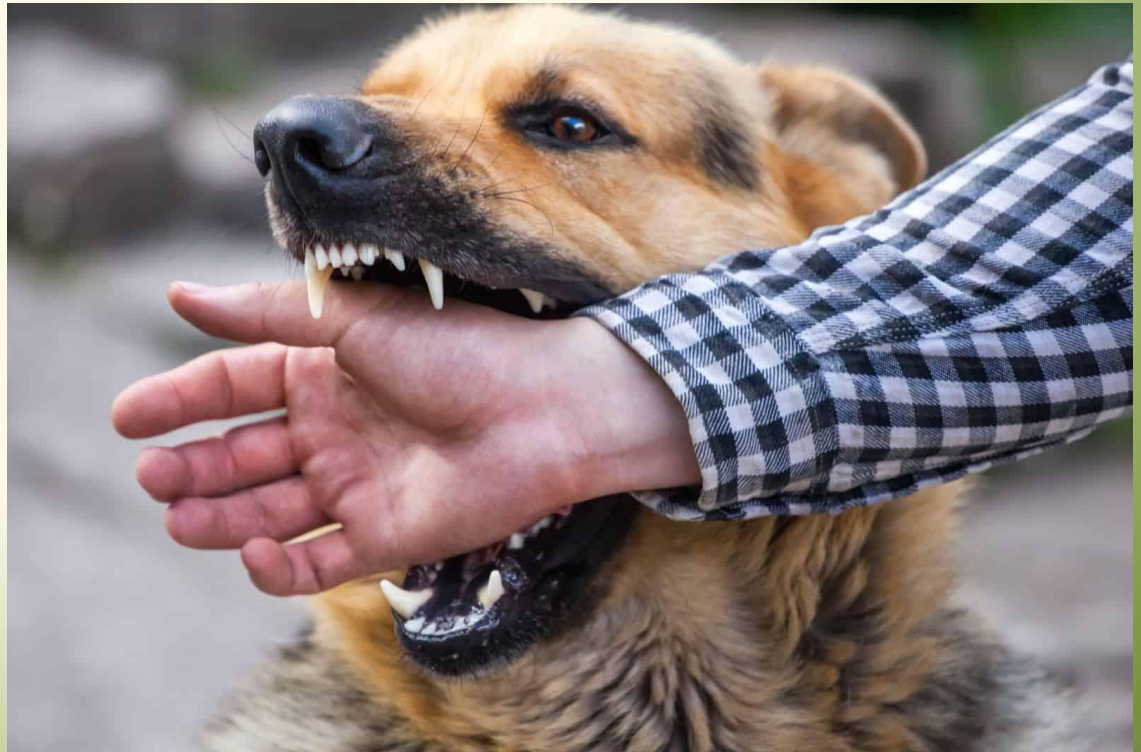
# Что такое детский страх

Если получится детские страхи победить, то это поможет вырастить смелую личность, уверенную в себе и инициативную. Если же не обращать внимания на страх, то ребенок не узнает, что такое родительская защита в полной мере и будет много опасаться в будущем. Особенно нуждаются в проработке сильные и длительные страхи.



# Откуда берутся детские страхи

Случай – основная причина детских страхов. Это может быть громкий крик, страшная сцена фильма, застревание в лифте, травма ребенка или родственника, опасения родителей, укус осы или собаки, похороны. Если родители ребенка – люди со стойкой психикой, неконфликтные, позитивные и уверенные в себе, кратковременным.



# Откуда берутся детские страхи

Зачастую виновником детского страха становится чересчур развитое воображение. Случается определенная ситуация, и ребенок тут же дорисовывает в своем уме подробности



# Откуда берутся детские страхи

*Разлады в семье.* Ссориться с супругом – это нормально. Но помните, что нужно это делать правильно – конструктивно и на пониженных тонах. Если каждая ссора переходит в скандал – неувидител  
тревожным



–  
ым,

# Откуда берутся детские страхи

*Разлады в социальной жизни.* Ссоры с учителями, одноклассниками и другими людьми могут стать причиной социофобии. Ребенок начинает бояться коллективов и чувствовать себя скованно. Такие детские страхи победить нетрудно, если они вовремя замечены.



# Откуда берутся детские страхи

*Невроз.* Иногда причиной страха становится психологическое отклонение, которое называется неврозом. Оно вырабатывается постепенно и лишь в том случае, если страхи заглушаются, усиливаются и не прораба





# Если ребенок напуган

Родителям следует находить время для того, чтобы выслушать своих детей, поговорить об их чувствах и эмоциях, — значит помочь им справиться с их страхами, тревогами и сомнениями.



# Если ребенок напуган

Очень важно принимать ребенка искренне, пытаться понимать его и говорить с ним честно. Только в этом случае дети чувствуют родительскую поддержку. Родителям всегда нужно быть готовыми обсудить то, что беспокоит или огорчает ребенка, но нельзя навязываться, настаивать на откровенном разговоре.



# Если ребенок напуган

**Важно не количество разговоров «по душам», не их регулярность, а совсем другое: ребенок должен знать, быть уверен, что родители выслушают его и поддержат, если он будет в этом нуждаться.**



# Если ребенок напуган

Найдите позитивную фразу, которую можно будет повторять: «Выход можно найти всегда» или «У каждой проблемы есть решение». Это тоже часть воспитания оптимизма: ребенок сможет «впитать» эту фразу, сделать ее своей и вспоминать в трудных ситуациях.



# Если ребенок напуган

Побудить ребенка помогать другим, например, школьным товарищам — еще один способ дать ему испытать положительные эмоции и ощутить себя нужным



# Интернет-ресурсы

1. <http://www.psychologies.ru/story/kak-vyrastit-svoih-detey-optimistami/>
2. <http://ritty.ru/psychologies/detskie-strahi-vidy-prichiny-sposoby-bor-by-s-detskimi-strahami/>
3. [https://mamafm.ru/images/1436971957\\_psihologi-vyyasnili-cto-delaet-detey-agressivnymi.jpg](https://mamafm.ru/images/1436971957_psihologi-vyyasnili-cto-delaet-detey-agressivnymi.jpg)
4. <https://zhornikova-ds22-schel.edumsko.ru/uploads/19900/19870/section/619842/.thumbs/Rebenok-i-stress-Golyaeva.jpg?1532066114101>
5. <https://tayniymir.com/wp-content/uploads/2019/05/vo-sne-ukusila-sobaka.jpeg>
6. <http://akimova-psy.ru/images/K2/trainer/db0cbf3511c21556ab021196a89bdad1.jpg>
7. <https://znaj.ua/images/2018/09/14/TVniKUty7Yb6IEcFWrgHaRBPr0LPFhQb3hJ2wytb.jpeg>
8. [https://4.bp.blogspot.com/AQ7v5GLhRlc/XJX0Ltoxwil/AAAAAAAAADt4/eLKD1tOBmnA\\_\\_GtkPPkXdDkxHFP4eML2gCLcBGAs/s1600/a8jazbd9mxtlt3qowg0q.jpg](https://4.bp.blogspot.com/AQ7v5GLhRlc/XJX0Ltoxwil/AAAAAAAAADt4/eLKD1tOBmnA__GtkPPkXdDkxHFP4eML2gCLcBGAs/s1600/a8jazbd9mxtlt3qowg0q.jpg)
9. [https://avatars.mds.yandex.net/get-zen\\_doc/49107/pub\\_5c3c2c5ae0f88a00afe80cda\\_5c3c2dac9d1f1d00aa3fbacf/scale\\_1200](https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/49107/pub_5c3c2c5ae0f88a00afe80cda_5c3c2dac9d1f1d00aa3fbacf/scale_1200)
10. <https://7sisters.ru/wp-content/uploads/2018/08/druzhba.jpg>
11. <http://молодежьсеверодвинска.рф/wp-content/uploads/2019/01/nastavnik3.jpg>
12. [https://d50-a.sdn.szn.cz/d\\_50/c\\_img\\_F\\_C/aS8INZ.jpeg?fl=cro,0,0,1500,1000%7Cres,1200,,1%7Cjpg,80,,1](https://d50-a.sdn.szn.cz/d_50/c_img_F_C/aS8INZ.jpeg?fl=cro,0,0,1500,1000%7Cres,1200,,1%7Cjpg,80,,1)
13. [https://sueveriya.ru/wp-content/uploads/2018/10/post\\_5bbdad6351878.jpg](https://sueveriya.ru/wp-content/uploads/2018/10/post_5bbdad6351878.jpg)
14. [https://4.bp.blogspot.com/-Xad96DWL7Y0/WQsXKDyW7dl/AAAAAAAAAQfE/-BUULORYR7kZ0\\_RRF6vs\\_a049CkMqIYFSgCEw/s1600/20170504\\_130034.jpg](https://4.bp.blogspot.com/-Xad96DWL7Y0/WQsXKDyW7dl/AAAAAAAAAQfE/-BUULORYR7kZ0_RRF6vs_a049CkMqIYFSgCEw/s1600/20170504_130034.jpg)