

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Педагог –психолог: МБУДО ЦДО «Созвездие»  
Токарева Татьяна Александровна

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.



## *Для КАЖДОГО ВОЗРАСТНОГО ОТРЕЗКА СВОЙСТВЕННЫ СВОИ СТРАХИ.*

- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.*
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.*
- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).*
- 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 выразить 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.*
- ▣ *В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.*



▣ *Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.*

*Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей.*

*Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.*



## Причины детский страхов

**Внешние**  
(связанны со средой и стилем воспитания, окружением ребенка)

- гиперопека
- конфликты в семье
- отсутствие одного из родителей
- суровые наказания, запреты
- компьютерные игры
- бесконтрольный просмотр телепередач
- сильный испуг
- пребывание в экстремальной ситуации
- наличие страхов у родителей, главным образом, у матери
- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола
- многочисленные нереализованные угрозы всех взрослых в семье
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми

**Внутренние**  
(связанны с типологическими и характерологическими особенностями ребенка)



## Предпосылки для возможного развития беспокойств

- **Урбанизация** (дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг);
- **излишняя опека взрослых;**
- **наличие отдельных благоустроенных квартир** (возможность общаться со взрослыми и со сверстниками, играть с другими детьми)





## Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -2

- **Ограниченная двигательная активность** (беспокойство развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов);



## **Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -3**

- Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье.**

**Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца.**

**Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства.**



## Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -4

- **На родительские конфликты** дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.
- Появление страхов зависит и от **состава семьи** (наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги). **Чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов**



## Предпосылки для возможного развития беспокойств (страхов) -5

- Играет роль и **возраст родителей.**

Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у родителей после 35 лет - дети более беспокойны и тревожны.





МАМА

- Причиной возникновения страхов у ребенка может быть **эмоциональный стресс, пережитый мамой** еще во время беременности, патологии беременности и родов; конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни.



## ***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.).*
- Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.*
- 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.*



- Если ребенку постоянно что-то запрещают, лишают его самостоятельности, это также может выразиться в ночных кошмарах, когда строгие родители предстают в образах страшных сказочных персонажей.
- В результате постоянно испытываемые негативные эмоции, возбуждение, нервное напряжение могут способствовать тому, что он начинает страдать неврозами.



# МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Телесная терапия
- Функциональная музыка
- Релаксация
- Индивидуально-групповые занятия
- Улучшение детско - родительских отношений





# СКАЗКОТЕРАПИЯ

- **Приемы работы со сказкой**
  - анализ
  - рассказывание
  - переписывание
  - сочинение новых сказок



# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.



# ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

Используется для  
снижения  
напряженности,  
мышечных зажимов,  
тревожности.



Повышает уверенность в себе,  
снижает страхи.



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА

Успокаивающая и  
восстанавливающая музыка  
способствует уменьшению  
эмоциональной  
напряжённости,  
переключает внимание.





## РЕЛАКСАЦИЯ

Обеспечивает  
гармонизацию уровней  
эмоциональной  
регуляции и снижение  
уровня тревожности.

- Подготавливает тело и психику к деятельности,
- Сосредоточивает на своём внутреннем мире,
- Освобождает от излишнего нервного напряжения.





## УЛУЧШЕНИЕ ДЕТСКО - РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Многие трудности ребенка должны разрешаться через призму семейных отношений: изменяя семейную ситуацию, корректируя, прежде всего отношение к ребенку, мы разрешаем его проблему.

Работа совместно с семьёй ребёнка позволяет создать условия для раскрытия личности малыша, создать ему возможности проявить себя, свои чувства и эмоции; способствовать обогащению эмоционального мира родителей и детей; содействовать повышению самооценки детей, приобретению ими чувства собственной значимости.





# ИГРОТЕРАПИЯ

**Игра является ведущим средством психотерапии  
в дошкольном возрасте.**

- **Структурированный игровой материал**
  - куклы, мебель, постельные принадлежности
  - (они провоцируют желание заботиться о ком-то)
- **оружие**
- (способствует выражению агрессии)
- **телефон, поезд, машины (способствуют использованию коммуникативных действий)**



## АРТ-ТЕРАПИЯ

Способствует актуализации страхов, повышению уверенности в себе, развитию мелкой моторики, снижению тревожности.







## КУКЛОТЕРАПИЯ

Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

**Оживляя свой страх, играя с ним, ребенок бессознательно запечатлевает то, что он может сам управлять своим страхом. Ребенку предлагается придумать историю про свой страх, разыграть ее. После окончания спектакля куклы-«страхи» уничтожаются.**



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

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, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.


Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



## *КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМУ СТРАХИ*

- 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, чтением сказок (см. выше).*
  - 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.).*
- 

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

