

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Выполнила:
Старший воспитатель
Наталья Васильевна
Заморская

Петергоф
2015

Всем людям знакомо чувство страха. Каждый человек, хоть раз в жизни, но чего-нибудь да боялся. Страхи присутствуют и в детской жизни.

Страх - это самая большая проблема во всем мире не только у взрослых, но и у детей.

Страх в своем выражении может иметь *пассивную* и *активную* форму - может вызывать психическую и психофизическую депрессию, а может выразиться и в переживании риска, во влечении ринуться навстречу опасности.

- ▣ Страхи часто возникают у детей, и некоторые из них являются нормой. Только у одних эти страхи проходят с возрастом, а других преследуют на протяжении всей жизни или же наносят психологическую травму, если вовремя не разобраться, какие из них норма, а какие уже патология.

Обращайте внимание на то, что тревожит или пугает Вашего ребенка. Это поможет вовремя купировать страх и не дать ему развиться в фобию.



Откуда берутся детские страхи ?

- Самая основная и наиболее распространённая причина появления страхов у ребёнка - конкретный случай, например, его покусала собака, потерялся в магазине или другом людном месте и т.д.
- ❖ Да и сами родители часто провоцируют страхи: «Не трогай – обожжёшься», «Не будешь кушать – Баба яга придёт» и т.д.
- ❖ Мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка.
- ❖ Наиболее частая причина страха – это *детская фантазия*. Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа. А какую панику вы испытывали, когда в толпе теряли из поля зрения свою маму, каждый боялся потеряться или быть похищенным.
- ❖ Внутрисемейные конфликты и телесные наказания так же провоцируют детские страхи. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.
- ❖ Конфликты со сверстниками также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится

Виды страхов

- Первый год жизни: страх посторонних людей и отдаления от матери.
- От 1 до 3 лет: ночные страхи, в том числе боязнь темноты, страх оставаться одному.
- От 3 до 5 лет: боязнь сказочных персонажей (к ним как раз относятся «Бабайки», которыми мы пугаем детей), страх темноты, боязнь замкнутого пространства.
- От 5 до 7 лет: боязнь болезни и смерти, страх перед животными, боязнь родительского наказания, боязнь глубины или пожара, боязнь опоздать и быть наказанным.
- От 7 до 11 лет начинаются так называемые «школьные фобии», начиная от боязни быть «никем» в новом коллективе и заканчивая боязнью получить плохую оценку.

Как избежать появления страхов

- Если ребенок боится чужих людей, старайтесь не оставлять его наедине с ними. Приходя в гости, не спешите передавать малыша на руки незнакомым для него людям.
- Не уговаривайте публично продемонстрировать свою воспитанность – здороваться. Не принуждайте тотчас же отправляться играть с детьми в детскую. Пусть ребенок немного привыкнет и освоится в незнакомой для него обстановке. Вскоре он начнет сам исследовать пространство и станет более решительным. Проводите профилактику данного страха. Чаще посещайте с ним детские игровые центры. Постепенно ребенок привыкнет к тому, что его окружают множество других людей. Хвалите за самостоятельность. Если ребенок должен будет общаться с незнакомым для него человеком (на приеме у врача, например), будьте рядом с ним.

- ❑ Не оставляйте ребенка одного в незнакомом месте. Даже перед тем, как отвести малыша в садик, предварительно познакомьте его с другими детьми в группе, которую он будет посещать, с воспитателями.
- ❑ Часто дети боятся темноты. Силуэты мебели активируют воображение ребенка, превращаясь в пугающих монстров. Если ребенка пугает темнота, оставьте в комнате включенный ночник.
- ❑ Если ребенка пугают громкие звуки (грома или салюта), объясните малышу, откуда они берутся. Ведь у ребенка нет ни Вашего жизненного опыта, ни ваших знаний. А все неизвестное пугает. Поэтому разоблачайте страхи малыша. Объясняйте источник пугающего звука, или включите свет и покажите предмет, чья тень тревожит ребенка.

- ❑ Не пугайте ребенка сами. Не грозите ему, что придет бабай, Баба Яга или другое страшное чудовище и унесет с собой, если ребенок не кушает кашу, не идет спать или не слушается. Воображение ребенка нарисует пугающий портрет этого персонажа, и Вы получите запуганного малыша, который станет бояться спать один в комнате, бояться темноты, думая, что обещанный мамой или папой бабай прячется под кроватью.
- ❑ Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми. Чтобы он не боялся сложных школьных заданий или плохих оценок, перед поступлением в школу отправьте будущего первоклассника на подготовительные курсы. Там в игровой форме детей подготовят к урокам и познакомят с будущими одноклассниками.

Как помочь ребенку избавиться от страхов

Рисуночный метод

Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится.

При использовании рисуночного метода эффективными являются упражнения: «Парикмахерская» и «Больница».

Упражнение «Парикмахерская»:

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем взрослый сообщает, что это существо – девушка, которая собирается выйти замуж. И, конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.д. Детям предлагается в роли парикмахера и украсить свою «девушку» как можно лучше (подкрасить глаза, брови, губы, надеть серьги и т. д.).

Упражнение «Больница»:

Взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице «существа» страдания (слезы, повязку и т.д.). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (можно это сделать на другом рисунке).

Главное (при использовании этих способов коррекции страхов) – дать детям возможность побывать в роли помогающих, а значит, сильных!

Игровой метод

В игре ребенок может дать выход своим эмоциям, желаниям, набирается опыта общения и расширяет круг своих знакомств, учится управлять собой, следовать правилам, развивает воображение и физическую ловкость, приобретает знания и умения, укрепляет уверенность в себе. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, чердакам, сараям, изображая казаков-разбойников и строгую маму своей куклы, дети и сами изживают свои страхи.

«Пятнашки»

Эмоциональный накал игры создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Ага, попался!». Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Ух, устал!», «Сдаюсь!» и т.д. Убегающий в ответ: «Не догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!» и т.п. Таким образом, одновременно устраняются страхи боли и уколов, физических наказаний.

«Жмурки»

Водящему плотно завязывают глаза, свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего. То есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни.

«Быстрые ответы»

Игра не только снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку.

Ролевые игры

Взрослый предлагает истории, моделирующие ситуации риска, опасности, тревоги, напряжения, борьбы, поражения и победы. Соответственно он и распределяет роли так, чтобы тревожные и неуверенные в себе дети занимали ведущие позиции в игре или смогли приобрести их при его незаметной поддержке.

Раньше считалось, что смех - это лучшее средство против страха. Так что побольше смейтесь и все ваши страхи уйдут.

