



Мама, я боюсь!

Детские страхи: что делать и как
ПОМОЧЬ

Сидоренко О.Б.,
Педагог- психолог
МКДОУ «Детский сад Солнышко»



Для чего нужен страх

- Страх – эмоция, основанная на инстинкте самосохранения
- Не бывает абсолютно бессмысленных эмоциональных реакций и поведения (особенно у маленьких детей). Поэтому страх всегда сигнал о чём-то.



Для чего нужен страх

- Страх мобилизует человека для активной деятельности, что способствует выживанию.
- Способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий.
- Даёт возможность действовать в условиях недостатка информации (в неизвестной ситуации, неизвестные предметы – «включается» страх, а не любопытство)

Какие бывают страхи у людей

- Биологические
- Социальные
- Экзистенциальные



Детские страхи

- Внутренние (спровоцированные) страхи
- Естественные возрастные страхи




Возрастные страхи

- Маленькие дети (примерно до 5 лет)
- Дошкольный и младший школьный возраст
- Подростковый возраст

Чего боятся малыши (до 5 лет)

- Практически все страхи маленьких детей – это страхи за жизнь и здоровье.
- Малыши боятся темноты, громких резких звуков, чужих людей, быстро движущихся животных, предметов. Запоминают места, где было плохо.
- В возрасте 4-5 лет – обычно первый пик страха смерти (так же считается естественным страхом, появляется между 3 и 6 годами).
- Кошмары, страшные сны, Баба Яга, привидения, чудовища под кроватью (так же нередко проявление страха смерти).



Когда боится маленький ребёнок (до 5 лет)

- Телесный контакт !
- Признание чувств.
- Понять, как вы сами справлялись со страхом смерти.
- **Никогда!** Не пугайте бабайкой, чужими дядьками, угрозами оставить.

Подобные действия – провокация сильных страхов.

Причины страхов

- Возрастные (нормальные) страхи.
- Если не удовлетворяются базовые потребности ребёнка.
- Запрет на выражение чувств (чаще всего злость, печаль).
- Внезапные перемены, о которых ребёнка не ставят в известность.
- Крайности в воспитании («всё можно» или «всё нельзя»).
- Неосознанная конкуренция родителя с ребёнком, отвергающий стиль воспитания.
- Отрицание страха («не страшно», «не больно» и т.п.)
- Семейные тайны.
- Перегрузка левого полушария (форсирование интеллектуального развития).

Что делать

- Помним про телесный контакт: гладим, укачиваем, обнимаем, все врачебные манипуляции – только на руках родителей.
- Признаём чувства (говорим, называем). «Названные демоны перестают существовать».
- Рассказываем про собственный опыт (обычно с детьми постарше).
- Выстраиваем определённые правила, учитываем возраст ребёнка. Помним про гибкость в установлении правил.

Что делать (продолжение)

- Никогда не угрожаем («уйду», «отдам» и т.д.)
- Не перегружаем левое полушарие! Помним, что ребёнок – это не маленький взрослый.
- Помним про важность двигательной активности, подвижных игр, радость движения.
- Помним, что бояться – это естественно (и для мальчиков, и для девочек).
- Считается, что страх детей – эмоция, к-я что-то опредмечивает, это что-то конкретное. Сказка, игра, рисунок. При травмирующей ситуации помогает проигрывание; опредмечивание: рисунок, лепка – страх чудовищ, привидений и т.п.

Пример

Мальчик, 8 лет, боится спать один, боится темноты и призраков. За год до этого семья переехала из однокомнатной квартиры в двухкомнатную. У ребёнка отдельная комната, пошёл в 1 класс. Накануне переезда попал в больницу, где его в первую же ночь оставили одного в палате. После выписки сразу переехали в новую квартиру. И ребёнок стал бояться оставаться один ночью.

Слова мамы: «Всё это время я с ним неоднократно разговаривала про его страхи и мы с ним всё это обсуждали, предлагала нарисовать страхи и порвать или сжечь, но он отказывается. Сходили с ним в магазин, где он выбрал себе мягкую игрушку, чтобы спать с ней. Но всё равно не помогает. Купили во все розетки красивые ночники. Оставляем в коридоре свет на ночь. Всегда читаю ему книги на ночь, слушаем сказки на дисках. Купили ему постельное бельё, которое он сам выбрал. Не помогает.»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

