

# Детские страхи. Как с ними справиться.



- **Страх** - это одна из основных эмоций, сигнализирующих об угрозе благополучию, здоровью, жизни человека; страх вовсе не всегда является симптомом нервного или психического заболевания



страхи

```
graph TD; A[страхи] --- B[приобретенные]; A --- C[возрастные]; C --- D["1. Младенчество<br/>2. Ранний возраст<br/>3. Дошкол. возраст"]
```

приобретенные

возрастные

1. Младенчество
2. Ранний возраст
3. Дошкол. возраст

# Возрастные страхи

## Младенчество

- Страх остаться без мамы
- Страх незнакомых людей

## Ранний возраст

- Страх темноты, страшных снов
- Животных
- Одиночества
- Боли
- Уколов

## Дошкольный возраст

-  Одиночества
-  Темноты
-  Мнимые страхи( выдуманнные)
-  Страх воды
-  Страх нападения животных
-  Высоты, дорожно-транспортных происшествий
-  Страх смерти

# Каковы причины детских страхов?

- 1. Родительское запугивание в воспитании , большое количество запретов
- 2. Чрезмерная опека
- 3. Нервно –психические перегрузки мамы
- 4. Склонность родителей к пессимизму
- 5. Неуверенность родителей в своих воспитательных целях

- 6.Травмирующее событие( шок, испуг)
- 7.Непонимание слов
- 8.Отсутствие общения со сверстниками
- 9.Конфликтная обстановка в семье

# Что делать, если ребенок испытывает страхи?

- Ни в коем случае нельзя подвергать его “закаливанию”
- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- Постарайтесь отвлечь ребенка, если началась паника.
- Располагающая обстановка, доверие



- использование игр :
  - «Пятнашки»
  - «Прятки»
  - «Жмурки»
  - «Быстрые ответы»
  - «Нить повествования»
  - Обыгрывание страхов
  - «Кинопробы»



- Рисование страхов:  
«Портрет моего страха»  
«Фоторобот страха»



Спасибо за внимание!