



Страхи присущи всем, и особенно детям. Страх вызывается чувством надвигающейся опасности.

Страх – это эмоциональная реакция психики на воздействие угрожающих факторов. Однако, как показывает практика изучения детских страхов, специфика их такова, что реальной угрозы, как правило, не существует, а само возникновение проблемы обусловлено очень богатым и ярким детским воображением и ближайшим окружением.

Для ребенка **страх – это самая сильная и опасная эмоция.**



Что страшит детей разного возраста?

Психологи считают, что у детей до 7 лет преобладают так называемые природные страхи, которые основанные на инстинкте самосохранения. В первый год жизни кроху страшит отдаление от матери, появление посторонних людей. В возрасте от года до 3 лет пугает темнота, страшно одному остаться в помещении. От 3 до 5 лет сохраняется страх темноты, появляется боязнь замкнутого пространства. Многие пугаются сказочных персонажей, которые ассоциируются с реальными людьми. В 5–7 лет часто появляется страх смерти.

Буклет подготовила педагог-психолог Погудо А.Н.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №1»

Детские страхи



...Это бяка-закаляка кусачая.
Я сама из головы ее выдумала.
Что ж ты бросила тетрадь,
Перестала рисовать?
Я ее боюсь.

К.И. Чуковский





На возникновение детских страхов у детей дошкольного возраста влияет:

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.

Что делать, чтобы страхи не возникли?

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребенок ощущал себя заброшенным и ненужным

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребенок, или у вас совсем не остаётся сил, необходимо уделять ребенку внимание.

Не стоит прививать ребенку чувство собственной исключительности.

Постарайтесь не ограничивать ребенка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми

Ни в коем случае не пугайте ребенка собаками, врачами или милиционерами. Ребенок подобные угрозы воспринимает очень серьезно.



Как помочь ребенку справиться со своими страхами?

Очень многое зависит от родителей. Прежде всего, родителям стоит задуматься о том, какой вклад и фундамент они вносят в появление детских страхов у детей. Вот несколько рекомендаций: как в домашних условиях можно помочь вашему ребенку и убрать детские страхи. В спокойной и доверительной обстановке расспросите ребенка о его страхе и предложите ему нарисовать его, а потом вместе с ребенком дорисуйте "страху" смешные детали. Еще можно придумать об этом страхе смешную историю. Другой вариант - нарисовать выдуманного персонажа, который боится того же, что и ребенок. А потом предложить ребенку придумать историю о том, как этот герой мог бы **преодолеть свой страх**. Все истории (детские страхи) обязательно должны быть с позитивным концом.

Не относитесь к детским страхам вашего ребенка как к ерунде или глупости. Ни в коем случае не смейтесь над его страхами!