

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25»

Детские страхи

консультация для заботливых родителей



Подготовил:
педагог-психолог
Новикова И.А.

г.о. Верхний Тагил
2022

Для каждого возрастного периода развития детей характерно наличие страхов. Например для ребенка 2-х лет – это злая Баба-Яга, для детей дошкольников – оставаться дома в одиночестве, для учеников начальной школы – это получить двойку и не оправдать ожиданий близкий, для подростков – публичного оскорбления, непризнания.

Это является закономерным естественным процессом, **НО!** Всегда есть риск перерастания детских страхов в патологию, что отрицательно скажется на психическом здоровье ребенка.

Чаще всего...

детский страх – это следствие неправильного поведения взрослых, которое отражается на стиле воспитания ребенка в семье

Гипероопека

Тревожность

Постоянная занятость на работе

Недостаток заботы и любви

Зарождение страха возможно вне семьи, но его укоренение происходит под влиянием родительских установок

Близкие ребенку люди усугубляют ситуацию,

Причина

когда:

- сами сильно и постоянно чего-то боятся;
- постоянно напоминают ребенку о том, как он чего-то испугался, высмеивают эту ситуацию;
- чересчур властно и авторитарно ведут себя;
- не разговаривают с ребенком по душам;
- постоянно поддерживают либо не исключают пугающий фактор;
- оставляют часто ребенка в одиночестве;
- наказывают за любую ярко выраженную эмоцию (крик, плач, громкий смех);
- не стараются понять ребенка;
- очень опекают;
- ведут не совсем принятый в обществе образ жизни (неблагополучие, замкнутость, зацикленность на идеях и т.д.)

Изменение своего поведения – возможность оказания помощи в преодолении ребенком страха

Психотравмирующая ситуация

Причина

- внезапный громкий крик;
- паника кого-то из взрослых;
- разговоры на повышенных тонах в семье;
- Укус животного или насекомого;
- падение с высоты;
- авария;
- смерть и похороны близких;
- стихийное бедствие и т.д.

Правильное поведение родителей – не акцентировать внимание на произошедшей ситуации, успокоить ребенка, отвлечь, постараться забыть

Физиология



Причина

- возраст: чем меньше лет, тем больше страхов;
- пол: девочки боятся чаще, чем мальчики;
- возраст родителей: чем родитель старше, тем больше вероятность вселить в ребенка беспокойство и страх;
- влияние на фантазию органических заболеваний головного мозга и черепно-мозговых травм;
- чувствительность нервной системы;
- недостаток физической активности;
- наследственность.

Механизм развития страхов под влиянием физиологии наименее изучен, строится в основном на гипотезах, но находит свое подтверждение в исследованиях

Чрезмерная фантазия

Причина

отягощенное просмотрами фантастических мультфильмов, фильмов-ужасов сознание ребенка может породить существование другого нереального мира, которое может стать причиной порождения страхов

Социальная дезадаптация

Причина

любой межличностный конфликт вне дома может превратиться в устойчивый страх дальнейшего взаимодействия с социальным окружением - обидное слово, публичное порицание и высмеивание, грубое замечание, физическое воздействие.

Постоянное напряжение

Причина

устойчивая боязнь к ситуациям, которые ребенок постоянно наблюдает и слышит о них информацию, которые пытается навязать и другим детям для своего некого облегчения.

Психические расстройства

Причина

страхи свойственны детям с заболеваниями нервной системы. Задача взрослого – вовремя обратить на них внимание и обратиться к специалисту. Чаще всего причиной становятся неврозы.

Копирование реакции

Причина

при столкновении с чрезвычайной для ребенка ситуацией он наблюдает реакцию других – родителей, взрослых, сверстников. В зависимости от реакции – испуг либо спокойствие, у него формируется устойчивая модель поведения, которая будет повторяться в подобной ситуации.

Виды

```
graph LR; A[Виды] --> B[Природные]; A --> C[Социальные]; B --> D["• Смерти – собственной, родителей  
• Замкнутого пространства, темноты, глубины, высоты  
• Животных, чудовищ, насекомых,  
• Стихий: воды, огня  
• Крови, врачей, уколов, громких звуков"]; C --> E["• Одиночества  
• Наказания  
• Осуждения  
• Быть не собой  
• Опоздания  
• Насмешек"];
```

Природные

- Смерти – собственной, родителей
- Замкнутого пространства, темноты, глубины, высоты
- Животных, чудовищ, насекомых,
- Стихий: воды, огня
- Крови, врачей, уколов, громких звуков

Социальные

- Одиночества
- Наказания
- Осуждения
- Быть не собой
- Опоздания
- Насмешек

Виды

Ситуативные

- Обусловлены конкретной опасной ситуацией – аварией, падением с высоты, смертью родителей и т.д.
- Становятся психотравмирующей ситуацией, сказывающейся на всей последующей жизни
- Легко перерастают в фобию

Личностные

- Обусловлены индивидуальными особенностями детской психики, характера
- Причиной обычно является стеснительность, неуверенность, замкнутость
- Проявляются чаще всего в новом коллективе, непривычной обстановке

Виды

Острые

- Возникают в определенной ситуации
- Часто имеют кратковременный характер
- При поддержке родителей или работе с психологом быстро уходят без последствий

Хронические

- Развиваются из острых, если не оказана помощь со стороны
- Могут быть обусловлены предрасположенностью к тревожности
- Требуют психотерапевтического вмешательства
- Являются фобиями

Виды

Фобии

- Агорафобия – открытого пространства
- Акрофобия – высоты
- Алгофобия – боли
- Арахнофобия – пауков
- Ахлуофобия – темноты
- Кинофобия - собак и др.

Ночные страхи

- Парасомнии – поведенческие нарушения в различных фазах сна, обусловленных незрелостью центральной нервной системы: ночные кошмары, снохождения, сноговорения, сонный паралич, бруксизм (скрежет зубами)

Использовать игровые приемы

Что делать

- Пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, паука)
- Рассказать ему о собственных страхах, убедить, что боятся даже взрослые
- Использовать метод символического тотема – игрушки, одеяла и убедить, что это будет всегда его защищать
- Вырабатывать позитивное мышление – во всем находить положительные моменты
- Устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и становятся совсем не страшными
- Просить нарисовать то, чего боится ребенок, а потом вместе дорисовать-превратить в смешного
- Объяснять все, что происходит вокруг – звуки дождя, молнии, грома.

Менять межличностные отношения и психологическую атмосферу в семье

Что делать

- Уделять больше внимания ребенку, общаться, разговаривать с ним по душам
- Обеспечит комфортную атмосферу в доме
- Обеспечить телесный контакт – ежедневно обнимать, целовать, брать на руки.
- Говорить о своей любви
- Убедить ребенка в полной защищенности.
- Нормализовать внутрисемейные отношения между взрослыми
- Нормализовать режим дня
- Увеличить количество времени, проведенного на улице
- Устраивать совместные прогулки, поездки, экскурсии
- Приобщать к спорту, к активной физической деятельности
- Следить за количеством и качеством просмотра видеoinформации.

9 категорических НЕЛЬЗЯ!

Что делать

- **НЕЛЬЗЯ!** НАКАЗЫВАТЬ ЗА ТРУСОСТЬ
- **НЕЛЬЗЯ!** ЗАСТАВЛЯТЬ ПЕРЕСИЛИВАТЬ БОЯЗНЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ
- **НЕЛЬЗЯ!** СКАНДАЛИТЬ ВНУТРИ СЕМЬИ, НЕ ПОВЫШАТЬ ГОЛОС
- **НЕЛЬЗЯ!** РАЗРЕШАТЬ СМОТРЕТЬ «УЖАСТИКИ» И ИГРАТЬ В АГРЕССИВНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ
- **НЕЛЬЗЯ!** СТЫДИТЬ И ВЫСМЕИВАТЬ
- **НЕЛЬЗЯ!** НАЗЫВАТЬ ТРУСОМ
- **НЕЛЬЗЯ!** РАССКАЗЫВАТЬ ПРИ РЕБЕНКЕ О СТРАШНЫХ СИТУАЦИЯХ (КАТАСТРОФАХ, ЧЕЙ-ТО СМЕРТИ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ)
- **НЕЛЬЗЯ!** АКЦЕНТИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА СТРАХАХ
- **НЕЛЬЗЯ!** НАКАЗЫВАТЬ СЛИШКОМ ЖЕСТКО.

Все эти действия со стороны родителей помогут избавить ребенка от страхов. Если же способы их преодоления оказались неэффективными, необходимо обратиться за помощью к специалистам.