

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №22 «СОЛНЫШКО» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
г. КЫЗЫЛ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Консультация для воспитателей на тему:
«Детские страхи и что с ними делать»

Педагог-психолог:
Семис-оол А.О.

г. Кызыл.2022г.

Детские страхи и что с ними делать

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока.

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.

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», То есть 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. Также существуют внутрисемейные конфликты и телесные наказания. 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 знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

Виды страхов

1. Первый год жизни: страх посторонних людей и отдаления от матери.
2. От 1 до 3 лет: ночные страхи, в том числе боязнь темноты, страх оставаться одному.
3. От 3 до 5 лет: боязнь сказочных персонажей (к ним как раз относятся «Бабайки», которыми мы пугаем детей, страх темноты, боязнь замкнутого пространства.
4. От 5 до 7 лет: боязнь болезни и смерти, страх перед животными, боязнь родительского наказания, боязнь глубины или пожара, боязнь опоздать и быть наказанным.

5. От 7 до 11 лет начинаются так называемые «школьные фобии», начиная от боязни быть «никем» в новом коллективе и заканчивая боязнью получить плохую оценку.

6. От 10 до 16 лет: страхи, связанные с изменением внешности, различные страхи межличностного происхождения, связанные с общением со сверстниками.

Причины возникновения:

- наличие страхов у родных и близких, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания);

- тревожность в общении с ребенком;

- большое количество запретов;

- многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;

- психологическая травма – испуг, шок;

- нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;

- конфликтные ситуации в семье.

К счастью, большинство этих страхов проходит с взрослением ребёнка. Но родителям следует обратить внимание, если они становятся навязчивыми на протяжении длительного времени.

Как избежать появления страхов.

Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве. Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором. Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий. 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. И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Есть несколько советов по преодолению детского страха:

1 Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

2 Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

3 Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.

4 Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков, просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

5 Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

6 Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.

7 Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу, что ни будь смешное, бантики, на пример. Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку. Предложите ребенку избавиться от страха, пусть он порвет рисунок.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать. Терпения Вам и здоровья вашим детям.