

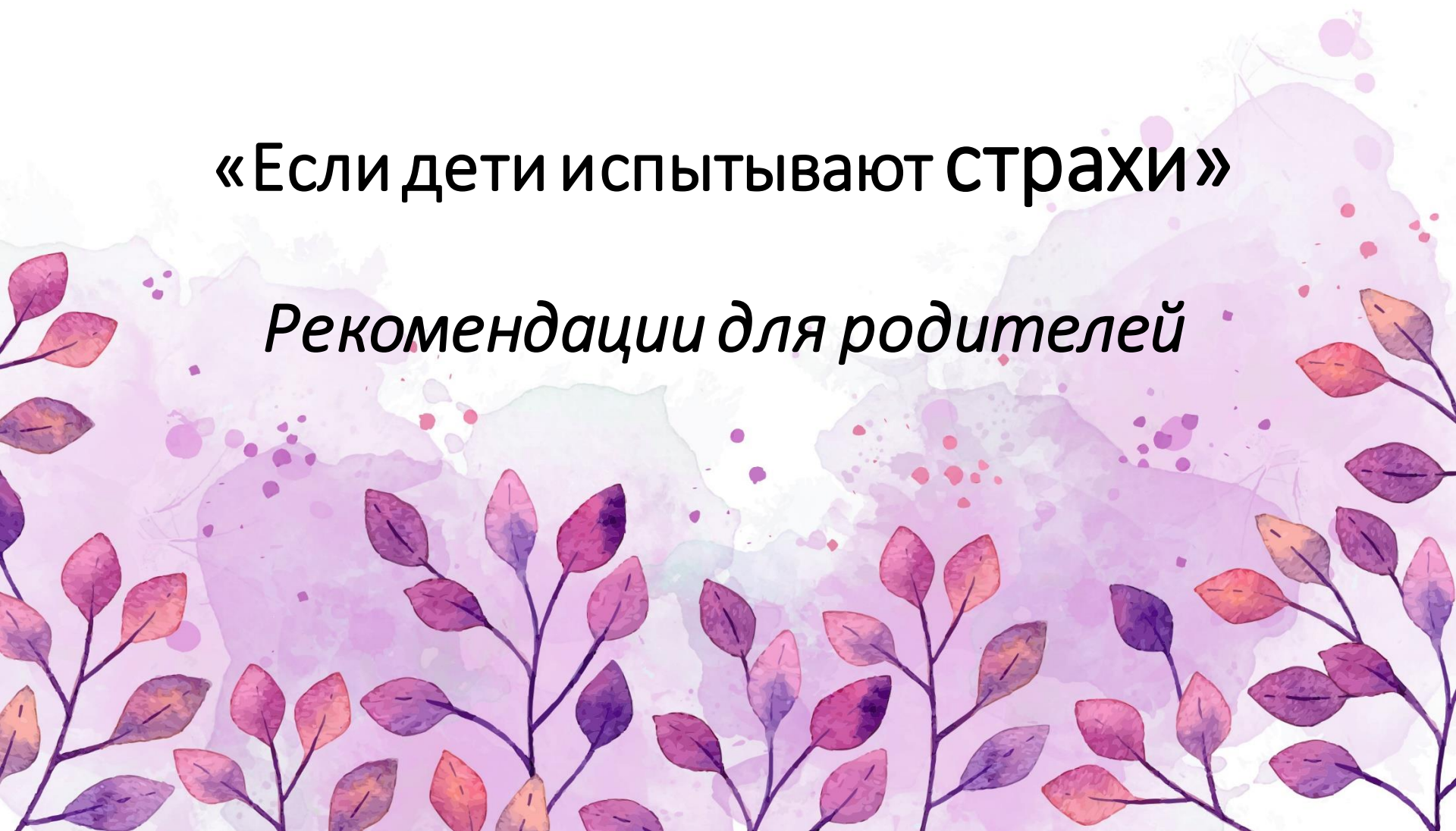
Педаг-психолог

Рыбакова Л.Л.

ГБОУ №5

«Если дети испытывают страхи»

Рекомендации для родителей



*Дети чаще, чем взрослые испытывают **страхи**. В дошкольном и младшем школьном возрасте у ребёнка уже начинает формироваться своя осознанная внутренняя жизнь. Он уже понимает, что жизнь вокруг полна опасностей.*



***Страх** - это реакция человека на действительную или мнимую опасность. Это составляющая инстинкта самосохранения. Чувство страха для ребёнка является очень негативным и травмирующим и может в дальнейшем привести к неврозам. Будь то страх заболеть "тем самым вирусом" или боязнь темноты - в ваших силах помочь ребёнку справиться.*



Ребёнок, который чего-то боится,
как правило:

имеет
нарушения сна

часто плачет,
краснеет,
бледнеет

проблемы со
здоровьем

трудности в
общении

не верит в себя,
боится неудач

имеет «дурные»
привычки

Основные причины детских страхов

- -Генетическая предрасположенность (свойства нервной системы);
- Возрастной кризис (3, 7 лет);
- Психологическая травма, испуг;
- Гиперопека (чрезмерная забота родителей о ребенке, с высоким родительским контролем и лишением ребенка самостоятельности);
- Наличие страхов у родных, большая часть которых, передаётся неосознанно;
- Одиночество, нехватка общения с родителями;
- Напряженная обстановка в семье (ссоры родителей, негативное отношение в семье друг к другу);
- Большое количество запретов, запугивания, внушаемые страхи.

Чтобы избежать возникновения и закрепления страхов у детей:

- ✓ никогда не запугивайте детей;
- ✓ не отмахивайтесь от детских страхов, внимательно и доброжелательно слушайте ребенка, принимайте его таким, какой он есть.
- ✓ не перегружайте фантазию детей (читайте «добрые сказки», покупайте игрушки по возрасту, исключите просмотр телевизора – это самый первый источник информации для возникновения страхов);
- ✓ рассказывайте о предстоящих мероприятиях, о том новом, что ждет ребенка. Информируйте, но в меру, по мере поступления вопросов от ребенка.
- ✓ не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его;
- ✓ формируйте оптимизм и веру в себя;
- ✓ не будьте излишне требовательным, с завышенными ожиданиями. Например учиться только на «5», никогда не делать ошибки и т.п.

Способы преодоления страхов:

Обсуждайте. Признайте, что страх ребенка реален. Разъясните по возможности то, что ребенок испугался. Объясните, что страх это нормально, так как он может нас защитить. Расскажите чего боялись вы и как справились.

Рисование является основным способом преодоления страха. Выплёскивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, дети, таким образом, освобождаются от них.

Предложите конкретные действия, например: «Давай вместе мыть руки от микробов одним очень тщательным и действенным способом» ; купить самые вкусные жевательные витамины для укрепления иммунитета.

**Игры с водой – вода сама по себе
обладает успокаивающими
свойствами.**

**Различные игры на телесный
контакт, массаж и объятия.**

**Сказкотерапия – можно сочинить
сказку о страхе, который беспокоит
ребенка и в конце победить его. На
примере вируса - Как думаешь,
чего он сам боится?**

И помните, если
помочь ребенку
самостоятельно не
получилось,
обращайтесь за
психологической
помощью!

