

До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7-10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребенком и вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
„Ресурс“

Адрес: 620142 г. Екатеринбург
ул. Машинная, 31
Сайт: <https://ресурс.дети/about>

ЦПМПК Состав №16
Г. Реж ул. О. Кошевого д.17

ЧЕГО БОЯТСЯ ДЕТИ?



Педагог-психолог
Коркодинова Кристина Васильевна

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх "быть никем"
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью

От 7 до 11 лет

- Боязнь школы ("Школьная фобия")
- Страх "быть не тем"
- Боязнь сделать ошибку
- Боязнь плохой оценки

От 10 до 16 лет

- Страх перед изменением своей внешности
- Страх "быть не собой"
- Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка:

1. Период беременности - не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.
2. Помните, что в первую очередь вы - не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома - нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
3. Ребенок не должен чувствовать себя ни "Золушкой", ни "Кумиром семьи", лучше выбрать нечто среднее.
4. Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
5. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
6. Находите побольше времени для рисования. Играйте всей семьей.
7. Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
8. Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями. Будьте своему ребенку настоящим другом!

Работа родителей со страхами детей

Этап первый - "Рисуем страхи".

Каждое занятие рисованием должно длиться 30-40 минут в спокойной обстановке.

Цель беседы - выявить то, чего боится ребенок. Можно это сделать в форме игры. Спрашивайте: "Скажи, ты боишься или не боишься?" и ждите ответа. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не "да" или "нет", а развернуто, например "я не боюсь темноты"... Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой. После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх.

С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти...

Второй этап - "Предметно-ролевые игры".

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток скованности и страха, возникающих в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

Игра "Пятнашки" - позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми. Суть игры - ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы.

Игра "Прятки" - позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник.

Используемые источники

https://t-j.ru/guide/detskie-strahi/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F

<https://viro.edu.ru/>

<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/childhood-fears>

