

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

<p>Первый год жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страх новой окружающей среды - Страх отдаления от матери - Боязнь посторонних людей <p>От 1 до 3 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте) - Страх оставаться одному - Ночные страхи <p>От 3 до 5 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>От 5 до 7 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>От 7 до 11 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Боязнь школы ("Школьная фобия") - Страх "быть не тем" - Боязнь сделать ошибку - Боязнь плохой оценки <p>От 10 до 16 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Страх перед изменением своей внешности - Страх "быть не собой" - Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения. 	<p>Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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! <p>Работа родителей со страхами детей <i>Этап первый - "Рисуем страхи".</i> Каждое занятие рисованием должно длиться 30-40 минут в спокойной обстановке.</p>	<p>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 <i>"я не боюсь темноты"</i>... Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой. После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх.</p> <p>С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти...</p> <p><i>Второй этап - "Предметно-ролевые игры".</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Игра "Прятки" - позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник.</p> <p>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</p>
---	--	---

