

«ПОГОВОРИМ О ДЕТСКИХ СТРАХАХ»

Подготовила: педагог-психолог

Звягина Ю.А.



ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

СТРАХ

это чувство, которое возникает в ответ на воздействие угрожающих факторов, в основе которого лежит врожденный инстинкт самосохранения.

Две базовые угрозы



Угроза жизни

Угроза жизненным
ценностям

ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Детские страхи не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Они основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

Пережитая ранее
травмирующая
ситуация

Общая тревожность
ближайшего
окружения

Чрезмерно
эмоциональное
обсуждение
происшествий и
стихийных бедствий

НЕ ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Гиперопека

Недостаток
внимания
родителей

Недостаток
физической
активности

Агрессия матери
по отношению к
ребенку

Нестабильная
атмосфера в семье

Наличие у ребенка
психологических
и психических
расстройств

Виды страхов

Навязчивые страхи

(при определенных обстоятельствах, которые могут вызвать панику)

Бредовые страхи

(серьезные проблемы в психике ребенка, их причину невозможно найти и объяснить логически)

Сверхценные страхи

(являются продукцией фантазии ребенка, встречаются в 90% случаев)

ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ

**0 – 6
месяцев**

Громкие звуки, резкие движения, падение предметов; отсутствие матери, и резкие перемены в ее настроении, общая потеря поддержки

**7 – 12
месяцев**

Громкие звуки, люди, которых видит впервые; переодевания; резкая смена обстановки; высота; отверстие стока в ванной или бассейне; беспомощность перед неожиданной ситуацией

**1 – 2
года**

Громкие звуки ; разлука с родителями; засыпание и пробуждение, плохие сны; незнакомые люди; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями

**2 – 2,5
года**

Эмоциональное неприятие со стороны родителей, незнакомые дети, ночные кошмары, перемена в окружающей обстановке, проявления стихии

ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ

**2 – 3
года**

Большие, непонятные, «несущие в себе угрозу», объекты, например, стиральная машина; изменение привычного жизненного уклада, экстренные события (смерть, развод и т.д.); изменения местоположения привычных объектов

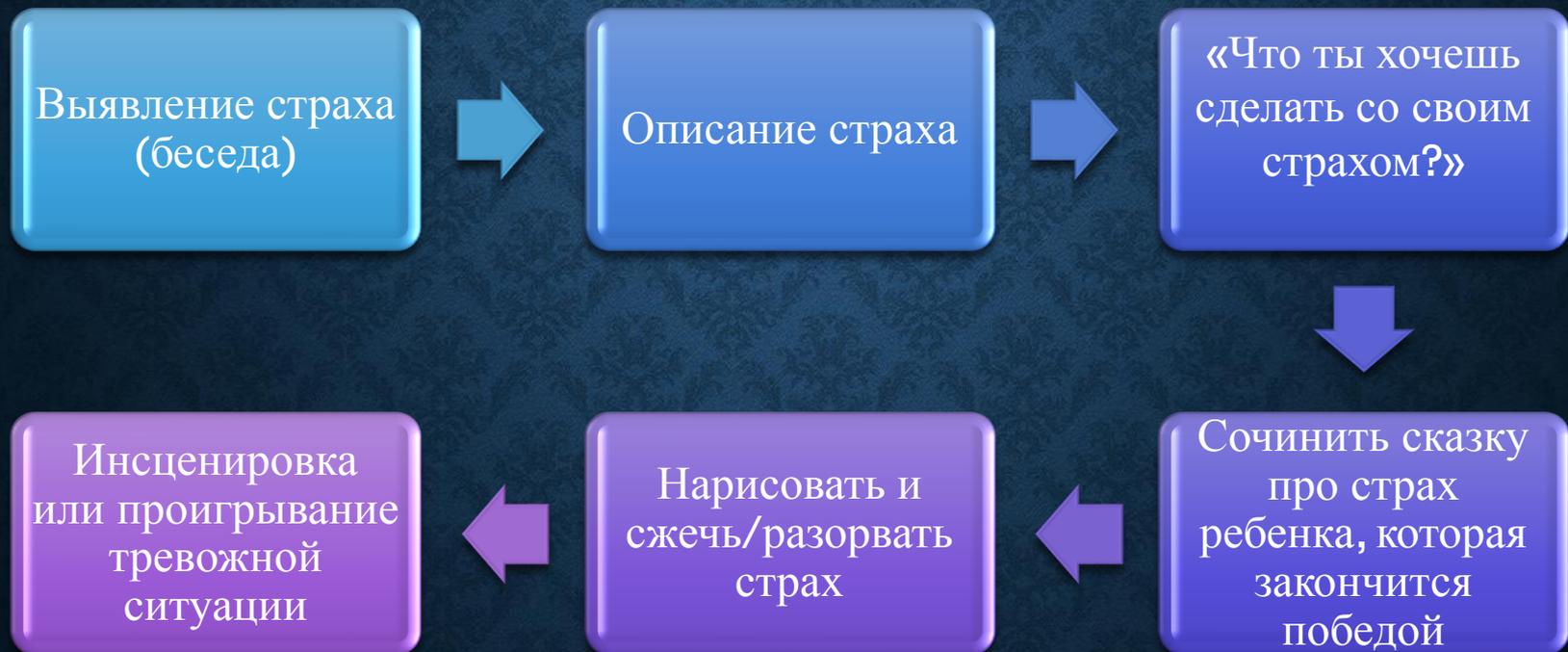
**3 – 5
лет**

Смерть (приходит понимание того, что жизнь конечна); ночные кошмары; нападения грабителей; стихийные бедствия; пожар; болезнь и операция; змеи

**6 – 7
лет**

Сказочные персонажи (ведьмы, призраки); страх потери (потеряться или потерять маму и папу), одиночества; страх не оправдать надежды родителей в учебе, страхи, связанные со школой; страх физического насилия

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРАХОМ?



Родителям важно научиться принимать своих детей такими, какие они есть, со всеми их страхами и тревогами. Ведь если рядом уверенный, надежный и принимающий родитель, преодолеть страх становится для ребенка делом времени. Все, что требуется от мамы и папы в преодолении детских страхов – быть рядом с ребенком, уметь выслушать его, вовремя выявить страх малыша, и найти правильный способ борьбы с этим страхом: самостоятельно или при помощи специалиста.

