

Детские страхи: Чего и почему боятся дети?

Методика выявления страхов у детей

Ребёнка просят: «Нарисуй два дома – большой красивый дом и маленький некрасивый дом».

Инструкция: «Я буду называть разные страхи, а ты их будешь расселять в дома: в красивый дом ты поселишь «нестрашные» страхи, т.е. те, которых ты не боишься, а в некрасивый дом ты поселишь «страшные» страхи, т.е. те, которых ты боишься».

Взрослый называет страхи, фиксирует, в какой дом ребёнок поселил каждый страх.

Перечень страхов – смотри таблицу (Приложение 1).

После проведения диагностики, необходимо обязательно «запереть» страхи на замок.

Как избежать возникновения и закрепления страхов

1. Никогда не запирайте ребёнка в тёмном незнакомом помещении.
2. Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придёт баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, и т.д.)
3. Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки – как Бабка Ёжка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)
4. Не перегружайте фантазию ребёнка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.
5. Повышайте самооценку малыша.
6. «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребёнка.
7. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

Как надо вести себя родителям с ребёнком, испытывающим страх:

Первым делом выяснить причину страха.

При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.

Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения могут быть неэффективны.

Ни в коем случае не наказывать ребёнка.

Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.

Не напоминать ребёнку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.

Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребёнок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).

Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

Чтобы ребёнку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснёт в его кроватке.

Постарайтесь проиграть пугающее малышом событие в ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности.

Как не надо вести себя родителям с ребёнком, испытывающим страх:

Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

Не обращать на страх ребёнка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.

Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

Передавать свой страх ребёнку.

Игры для преодоления страха темноты

1. **«Бобры»** (для детей 3-6 лет). Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище. Через эту игру ребенок научится преодолевать дискомфортное состояние в полутьме, а также разработает собственные схемы самозащиты, которые будут направлены на преодоление страха через защиту и оборону.
2. **«Кукольные прятки»** (для детей 4-6 лет). В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причём некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые – в тёмном. За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки в затемнённой комнате на видном месте.
3. **«Смелый разведчик»** (для детей 5-8 лет). можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы все получилось естественнее и интереснее. В какой-то момент ребёнок получает задание сходить ночью на разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен все предметы сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Причины появления страхов у детей

- ✓ Конкретный случай, который напугал ребёнка;
- ✓ Многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей;
- ✓ Детская фантазия;
- ✓ Внутрисемейные конфликты;
- ✓ Взаимоотношения со сверстниками;
- ✓ Чрезмерная опека со стороны родителей;
- ✓ Разговоры взрослых о болезнях и несчастьях;
- ✓ Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.

Пути устранения появившегося страха:

1. Обсуждение и убеждение («это не страшно!»)
2. Нахождение выхода из «страшной» ситуации
3. Работа с подсознанием (рисуем страх, рассказываем сказки)

Техники уничтожения нарисованного страха

Превращаем «страшный» страх в «нестрашный» и «смешной».

Делаем из страха пазл.

Сажаем страх в клетку.

Зачёркиваем страх любимыми цветами.

Рвём и выбрасываем страх.

Отдаём страх взрослому на вечное хранение или для того, чтобы он его выбросил.

Ситуативное изгнание страха:

Злые духи и кощей

Не живут среди вещей.

Но бывает, из-за страха

Я в прихожей вижу Аха!

Нужно громко крикнуть «Ах!»,

И тот час исчезнет страх!

Возрастные особенности страхов

От одного года до трёх лет у ребёнка может возникать страх неожиданных резких звуков (обусловлен инстинктом), одиночества, потери эмоционального контакта с матерью (особенно при посещении яслей), боли, уколов и медработников. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочным персонажем), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

В возрасте **от трёх до пяти лет** возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше ребёнка только во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днём. Появляются страхи, связанные с *развитием фантазии* ребёнка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живёт под шкафом.

От пяти до семи лет вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи. Он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте – страха смерти (своей и родителей). Ребёнок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

