



«Детские страхи: норма или нарушение? Что с этим делать!?!»

Кисикова Камила Аманжоловна,
педагог-психолог МБУДО ЦДТ г. Оренбурга
Нуркаева Гулжайнар Тинштикбаевна,
педагог-психолог МБУДО ЦДТ г. Оренбурга

Страх – проявление инстинкта самосохранения.
Причина детских страхов та же, что и взрослых страхов, - это
реакция на опасность.

Классификация страхов по А.И. Захарову:

1. По характеру :

- природные, социальные;
- ситуативные, личностные.

2. По степени реальности – реальные и воображаемые.

3. По степени интенсивности – острые и хронические.

Уровни страха:

1. Обычный или естественный (Возрастные страхи).

2. Патологический уровень (Невротические страхи).

Возрастные страхи (проходят с возрастом ребенка, требуют правильного обращения).	Невротические страхи (не проходят с возрастом ребенка, требуют психологического и психотерапевтического вмешательства)
1.Эмоционально не выражены, не слишком заметны и не мешают ребенку	1.Эмоционально выражены, заметны, мешают ребенку
2.Имеет преходящий характер	2.Сохраняется в течение длительного времени
3. Не оказывают неблагоприятного влияния на формирование характера ребенка	3.Оказывает неблагоприятное влияние на формирование личности ребенка, в характере может появиться неуверенность, тревожность, мнительность
4.Выраженные нервно – психические нарушения отсутствуют	4.Присутствуют и другие выраженные нервно – психические нарушения помимо страхов
5.Ребенок пытается изучить объект страха, познать и преодолеть	5.Ребенок избегает объекта страха, нового, неизвестного
7.Страхи легко поддаются коррекции и самокоррекции	7.Страхи с трудом поддаются коррекции и самокоррекции

Причины возникновения страхов у ребенка

Группа причин	Причины	Факторы
Семейные причины   	Условная любовь	Случается, когда ребенку говорят «Будешь себя плохо вести, любить не буду». Ребенок слышит в свой адрес «Ты плохой» и другие фразы в неуважительном стиле.
	Напряженный эмоциональный климат в семье	Ссоры между родителями. Шумные выяснения отношений. Разногласия в методах воспитания. Конкуренция между детьми в семье, ревность к братьям и сестрам.
	Запугивающее воспитание	В ситуации непослушания ребенка пугают, что его заберет Бабай, милиционер, барабашка, чудовище и т. п. Ребенку грозят, что если плохо себя будет плохо вести, его отдадут дяде, цыганам и т.п.
	Имитация поведения взрослых	Родители сами испытывают страхи и проецируют эти страхи на своего ребенка. Разговоры родителей при ребенке о смерти, несчастьях, убийствах, пожарах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Причины возникновения страхов у ребенка

Группа причин	Причины	Факторы
Ситуационные причины появления страхов	Переживание испуга	Ребенка что-то (или кто-то) сильно напугало (напугал). Например, при просмотре страшных фильмов, ужастиков, при посещении страшных квестов, страшные компьютерные или телефонные игры.



Причины возникновения страхов у ребенка

Группа причин	Причины	Факторы
Личные причины появления страхов	Возрастные страхи	Ребенку 3-4 лет. Он боится: темноты, сказочных персонажей, огня, пожара, воды, врачей.
		Ребенку 5-6 лет. Он боится заболеть, заразиться, транспорта, грабителей, войны, больших перемещений, одиночества, насмешек, страшных снов.
		Ребенку 7-11 лет. Он боится нападения, умереть, стихийных бедствий, чужих людей, темноты, высоты, глубины, насмешек, не справиться с заданием.
	Особенности характера	Ребенок очень восприимчив, глубоко переживающие обиды, замечания.

Возрастные нормы страхов у детей дошкольного возраста

Для мальчиков		Для девочек	
Возраст	Норма страхов	Возраст	Норма страхов
От 3-х лет	7	От 3-х лет	9
От 4-х лет	9	От 4-х лет	7
5 лет	8	5-6 лет	11
6-7 лет (которые не идут в школу)	9	7 лет	12

Если количество страхов превышает норму в **1,5 раза**, то уже можно говорить о том, что психика ребенка находится в состоянии перенапряжения и необходимы специальные психологические меры по нормализации эмоционального состояния ребенка.

«КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ?»



Методы борьбы со страхами, используемые психологом



Методы борьбы с детскими страхами



**Игры
со страхом**



**Проговаривание
страха**



**Рисование
страха**

Игры со страхом



«Прятки»



«Волшебный коридор»



«Прогулка вслепую»

Проговаривание страха

Можно сочинять рассказы и сказки про страхи вместе с ребенком и придумать как герой сказки может поступить со страхом, что ему в этом поможет.

Также **очень важно** при чтении сказок, не пропускать страшные места, если речь не идет о мультфильмах, фильмах, сказках, имеющие возрастные ограничения.



Фрагмент из м/ф «Маша и медведь»



Фрагмент из м/ф «Красная шапочка»

Рисование страха

1. Нарисуйте свой детский страх.

2. Вопросы для работы с рисунком:

- ☐ Скажите, что Вы чувствуете, глядя на рисунок?
- ☐ Какие эмоции вы испытываете?
- ☐ Когда этот страх возникает или возникал?
- ☐ Если бы это страх жил в вашем теле, то где бы он поселился?
- ☐ Откуда приходит этот страх?



3. Раскрасьте этот рисунок так, чтобы он стал смешным, добрым, забавным.



Литература для родителей

Захаров А.И.
**«Как преодолеть
страхи детей»**



Захаров А.И.
**«Игра как способ
преодоления
неврозов у детей»**



Захаров А.И.
**«Как преодолеть
отклонения в
поведении ребенка»**





Обсуждайте с малышом его страхи. Многие родители убеждены, что чем меньше говоришь о травмирующей ситуации или страхах с ребёнком, тем ему будет легче и он скорее все забудет. **Это не так.** Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной. страха.



Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость».



Не стоит заниматься «закаливанием», т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.



Не принижайте значение страха для самого ребенка, **не игнорируйте его жалобы.** Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете, объяснить малышу, что «монстров» не существует, обычно невозможно.



Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!



Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.



Внимательно контролируйте время и количество просмотров фильмов, видеороликов, игр, которые могут «поселить страхи» в сознании Вашего ребенка.

*Спасибо
за
внимание!*

