

БЕЗКОСТАНОЕ
НАЦИОНАЛЬНОЕ
ПРОЕКТНОЕ
РУССКАЯ
РОССИЯ

Бесплатная психолого- педагогическая, методическая и консультационная ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Детскими страхами называют специфические возрастные переживания, тревоги и беспокойства. Тревоги и страхи у детей возникают как ответный механизм на угрозу реальную или вымышленную.

Контакты:



8 900 988-40-75
8 800 201-70-22



семья48.рф



roditel-7ya48@yandex.ru



**г. Липецк,
ул. Ушинского, д. 28**



Страхи в дошкольном возрасте



Причины возникновения страхов:

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями:
«Не ходи туда, там волк!».

Страхи в разные возрастные периоды.

От 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба-Яга.

На 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.

В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей.

От 5—7 лет ведущим становится страх смерти.

Как помочь ребенку справиться со страхами?

Рисование

Помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф», с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

Театр

Позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям.

Сказки

Являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

Игры с песком

Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.

Картотека сказкотерапевта Д. Соколова

Схема сказочного сюжета:

Зайчик боится темноты. Встретил друга котёнка. Пошли вместе исследовать ночной лес. Чудовище оказалось веткой, страшный «желтый» глаз – фонарём. Встретившийся филин уснул и спал, сказав, что дети ночью по лесу не гуляют.

Принцип решения: помощник (такой же, как герой). В самое пекло. Узнавание. Границы.

Схема сказочного сюжета:

Мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь ушла. Солнышко без неё устало, стало плакать. Мальчик пошёл звать Ночь и её дочь Темноту. Те вернулись, и все сдружились.

Принцип решения: утрированная победа, её негативные последствия. Для кого-то (покровителя). Диалектика

