

# Как быть со страхами детей?

Подготовила: педагог-психолог Черноусова Н.В.



Страх – это естественная эмоция, которую порой испытывают все живые существа. Страх выполняет для человека защитную функцию.

Страхи имеют возрастную динамику.

Кроме того, **причинами возникновения страхов могут быть:**

- v чрезмерная опека ребёнка родителями. Родители оберегают ребёнка от всех неприятностей, чрезмерно беспокоятся за него. Следствием чего ребёнок воспринимает мир как чужой и грозящий опасностями;

- v разговоры взрослых в присутствии ребёнка о болезнях, несчастьях и т.п. Следствие - дети воспринимают мир через призму взглядов своих родителей;

- v конфликтные отношения в семье, развод родителей;

- v неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.

Для психологического благополучия детей важно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надёжно защищает. В противном случае у ребёнка возникают внутренние «ограничители» в виде страхов;

- v травматический опыт, полученный ребёнком (укус собаки и т.п.);

- v отсутствие общения со сверстниками. В совместных играх дети одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

**Способы освобождения от страха**

Ребёнок освобождается от страха, если он переживает это чувство. Чтобы помочь ребёнку пережить страх, можно предложить посмотреть детские художественные и мультипликационные фильмы, или почитать сказки и другие художественные произведения, в которых герои преодолевают свой страх.

**Рекомендуемые художественные фильмы для детей:**

- «Приключения Карика и Вали»;
- «Новогодние приключения Маши и Вити»;
- «Приключения жёлтого чемоданчика».

**Рекомендуемые мультипликационные фильмы для детей:**

- «Бояка мухи не обидит»;
- «Змей на чердаке»;
- «Нехороший мальчик»;
- «Ничуть не страшно»;
- «Дедушка Ау».

**Рекомендуемая художественная литература для совместного чтения с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста:**

- «Приключения жёлтого чемоданчика» Софья Прокофьева;
- «Тук-тук-тук» Николай Носов;
- «Живая шляпа» Николай Носов;
- «Прятки» Николай Носов;
- «Находчивость» Николай Носов.

Для уменьшения у детей дошкольного и младшего школьного возраста важно исключить просмотр детьми художественных фильмов – «ужасников».

Чтобы помочь детям преодолеть страхи, необходимо детям за 30 минут до сна давать пить тёплое молоко. Оно успокаивает ум ребёнка. Кроме этого уменьшению страхов у детей способствует выезд на природу. Уменьшению страхов у детей способствует и сон с 21 часа, поскольку ранний сон способствует появлению ощущения спокойствия. Способом избавиться от страхов – давать ребёнку возможность действовать самому. Ребёнок перестаёт бояться, если взрослые, находящиеся рядом позволяют ему проговаривать вслух свои страхи, поскольку **эмоции, выраженные словами, теряют свою силу.**

**Игры в домашних условиях, способствующие освобождению от страхов**

**Качели**

Ребёнок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Взрослый встаёт сзади, кладёт руки на плечи сидящему ребёнку, и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Игра способствует возникновению у ребёнка чувства родительской защищённости, надёжности.

### **Сражение**

Родителям и ребёнку предлагается бросать друг в друга мелкими, нетяжёлыми предметами (бумажные шарики, еловые шишки) из-за укрытия в виде стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться. Игра способствует уменьшению страха боли, уколов, неожиданного воздействия, способствует ослаблению напряжённости между взрослыми и ребёнком.

### **Пролезание**

Родители и ребёнок по очереди пролезают через ряд стульев. В этой игре возможно догонять друг друга или уходить от погони. Игра способствует преодолению страхов замкнутого пространства и нападения.

### **Рекомендуемая литература для родителей**

- «Дневные и ночные страхи у детей» А.И.Захаров;
- «Семья глазами ребёнка» Г.Т.Хоментаскас.

### **Используемая литература.**

Иванова Н.Ф., «Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет»  
«Учитель», 2009г.