



Психологическая служба помощи семье
«Ответственное родительство – счастливое детство»
АГПУ им. В.М. Шукшина

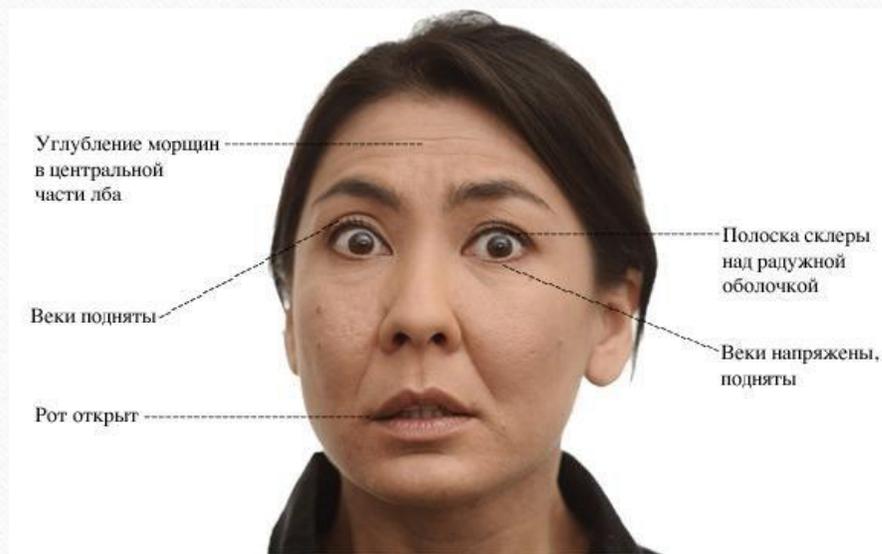


*«Как помочь ребенку
преодолеть страхи?»*

Старший преподаватель
Южакова Олеся Николаевна

Что такое страх сточки зрения физиологии?

Страх — это цепная реакция в головном мозге, которая начинается со стрессового стимула и заканчивается выбросом химических веществ, которые вызывают учащенное сердцебиение, учащенное дыхание и наполняют мышцы энергией (эта реакция также известна как реакция «бей или беги»).



Что такое страх с точки зрения психологии?

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности

Страх — это эмоция, у которой есть объект



Причины появления страхов у детей

- ✿ Конкретный случай, который напугал ребенка
- ✿ Внутренние страхи, страхи по аналогии с родителями
- ✿ «Классическое обуславливание», т.е. это процесс научения, при котором ранее нейтральный стимул начинает ассоциироваться с другим стимулом вследствие того, что второй стимул сопровождает первый
- ✿ Развитие воображения и фантазии ребенка
- ✿ Семейные конфликты, нарушение детско-родительских отношений
- ✿ Неблагоприятные отношения с другими детьми и взрослыми
- ✿ Наличие у ребенка невроза



Возрастные особенности страхов у детей

- ❖ С рождения - до 1 года у ребенка проявляются такие возрастные страхи как: боязнь громких резких звуков, незнакомцев, перемены привычной обстановки, боязнь высоты, разлуки с мамой
- ❖ С 1- 2 лет характерны страхи одиночества, шума, незнакомых взрослых
- ❖ С 2- 3 лет боязнь уколов и животных
- ❖ С 3-5 лет боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства, высоты, сказочных персонажей, боли, уколов
- ❖ С 5-7 лет появляются страхи нападения, смерти, сказочных персонажей, страшных снов, животных, наказания, войны
- ❖ Младшие школьники – страх наказания, опоздать в школу, отвечать у доски, боли и т.д.

Более подробно возрастные страхи можно посмотреть в исследованиях

А.И. Захарова и М. Кузьминой

Симптомами страха у детей могут послужить:

- категорическое нежелание малыша оставаться в комнате одному;
- ~~необходимость все время проводить рядом с мамой/папой/бабушкой в любой момент дня и ночи;~~
- закрывание лица или зажмуривание глаз при прохождении определенного места в квартире или доме;
- ночные кошмары, переходящие в длительный плач наяву;
- жалобы ребенка на его преследование сказочными персонажами, героями из мультиков или фильмов;
- внезапные вскрики и плач при резком изменении освещения, громком звуке, появлении в поле зрения незнакомого человека
- агрессивность или замкнутость ребенка



Что не надо делать родителям:

1. Высмеивать страхи ребенка, «обесценивать их»
2. Воспитывать ребенка страхом – «Клин клином вышибают»

3. Не торопить ребенка в преодолении страхов, а отмечать даже самую незначительную его победу над страхом



Как помочь ребенку справиться со страхами?

1. Не пугайте детей, следите за своими высказываниями
2. Развивайте самостоятельность, поддерживайте познавательную активность ребенка через совместные игры и преодоление трудностей
3. Попросите ребенка нарисовать «страшное, как получится» или слепить свой страх, сцену «победы» над страхом, «смешной страх», а затем порвать, сжечь или выбросить в мусор и т.д.



Как помочь ребенку справиться со страхами?

4. Сочините вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха
5. Проиграйте с ребенком ситуации, которые его напугали
6. «У страха – глаза велики» - часто пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться
7. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку
8. Используйте игры на снятие психо-мышечного напряжения



Контакты центра психологического консультирования АГГПУ

- Сайт: <https://семья22.рф>
- Группа ВКонтакте:
https://vk.com/aggpu_semya22
- Эл. адрес:
help_family_aggpu@mail.ru

