

Памятка для родителей

«Детские страхи. Как помочь ребёнку их преодолеть»

Подготовила Потапенко Л.Н.

Страхи появляются у 40% детей. Задача каждого родителя вовремя помочь ребёнку справиться с его страхами, ведь они могут получить отголоски во взрослой жизни.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или выдуманную (но переживаемую как действительность) опасность. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение гормона страха.

Причины возникновения страхов у детей.

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Дефицит общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!»).
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Как преодолеть страхи

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

Способы преодоления страха.

- родителям нужно больше проводить времени с ребенком;
- беседовать с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.
- придумать сказку о страхе, который беспокоит, а в конце победить его.

- нарисовать страх и сжечь картинку. Объяснить, что его больше нет
- рассказать о страхе, который был в детстве, поделиться тем, как перестали бояться.
- при боязни темноты, оставляйте открытой дверь и включите ночник.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.