

скажи, что именно по-твоему может случиться».

Это подходит для детей от 4 лет, потому что у них и страхи фантазийные.

Очень важно конкретизировать что будет. Что монстр тебе сделает? За ногу схватит? Ой, да за ногу неприятно, я бы тоже испугалась. А его можно пнуть? Таким образом, страх перестает быть каким-то неосоздаваемым и непонятным. Он становится с конкретными характеристиками и с этим уже можно работать.

3) Третье, это дать ребенку власть над страхом. Мы можем дофантазировать и дать ребенку конкретную власть над страхом. Либо дать конкретную материальную вещь, которая поможет справиться со страхом.

При страхе темноты, мы можем дать фонарик, потому что темнота боится света.

Модель действия следующая— родитель признает страх ребенка, конкретизирует его и дает власть

ребенку над своим страхом.

Нужно также понимать, что страх - это эмоция, которые есть у всех. Это очень полезная эмоция, если она не берёт верх над всеми остальными потребностями.

И конечно, детям раннего возраста требуется чувство родительской защиты, чувство привязанности. Именно это очень хорошо удовлетворяет детскую потребность в безопасности.

Пример родительской реакции в ситуации страха ребенка.

Мальчик, 4 года, просыпается ночью.

- Мама, можно к тебе, мне страшно.

Мама берет под крыло, спрашивает, чего он боится.

- Быка.

- Бык большой?

- Да.

- А ты знаешь, что мама у него корова (ребенок удивился). Так вот, если он будет приставать, то мы ей позвоним и все расскажем.

Ребенок успокаивается и засыпает.

МАДОУ
«Цветик-семицветик»

Детские страхи



Когалым 2019

Страхы бывают двух видов:

- 1) ситуативные страхи;
- 2) возрастные страхи.

Возрастные страхи - нормативные страхи, которые появляются в определённом возрасте.

В 1—2 года ребёнок боится чужих.

В возрасте от 4 до 7—страх темноты

В 5 лет - возрастной страх вымышленных героев, в 7 лет - социальный страх (стесняется чужих, боится познакомиться).

Возрастные страхи обычно проходят сами по себе, если родители их не усугубляют.

Ситуативные страхи - это страхи, которые привязаны к какому-то конкретному событию, ситуации, в жизни ребёнка. Например, собака залаяла на ребенка, и он испугался.

Вредные советы.

Как закрепить страх ребенка?

Вредный совет №1 – стыдить.

Если вы хотите чтобы страх вашего ребёнка закрепился, то вы его обязательно стыдите, тогда он будет бояться еще больше. Помимо этого страха еще добавится нарушение потребности в любви и принятии, из-за несоответствия родительским ожиданиям.

«Что ты тут ревёшь и боишься, не мужик что ли!?»

«Ты что маленькая, чтобы бояться такой глупости?»

Вредный совет №2 – унижать.

«Ты что маленький? Ты посмотри, какая собачка маленькая или посмотри муравей маленький, а ты его боишься! Как тебе не стыдно!»

“Трус, слабак!”

Унижение ребенка тоже не улучшает ситуации.

Вредный совет № 3 - здесь же нечего бояться.

Проведем аналогию со взрослым. Если вы боитесь чего-то, и вам в этот момент кто-то говорит: «Слушай, ну ты чего боишься? Нечего тут бояться, не выдумывай!» Какая будет ваша реак-

ция? Также происходит у ребенка. Когда он боится, на гормональном уровне в организме уже запущены все процессы, он уже испытывает страх и вдруг ему говорят: «Не бойся! Это же не страшно!» Страх усиливается и еще может добавиться страх, что его не понимают, чувство одиночества, злость на родителей.

Полезные советы.

Как помочь справиться со страхом?

1) Первое, что надо сказать: «Да, это страшно».

Но говорить это с позиции сильного взрослого. Можно сказать, что вы понимаете, почему это его пугает.

2) Второе, что надо сделать - это конкретизировать страх.

Особенно, если ребёнок боится чего-то абстрактного, например, темноты. Надо конкретизировать и разобраться, что именно пугает там в темноте.

«Я верю, что ты боишься. Конечно, тебе это неприятно. Рас-