

Как быть со страхами детей?

- Страх—это естественная эмоция, которую порой испытывают все живые существа.
- СТРАХ ВЫПОЛНЯЕТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЗАЩИТНУЮ ФУНКЦИЮ.
- Страх имеет возрастную динамику.



Причинами возникновения страхов могут быть:

- Чрезмерная опека ребёнка родителями;
- Разговоры взрослых в присутствии ребёнка о болезнях, несчастьях и т.п.;
- Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях;
- Травматический опыт, полученный ребёнком (укус собаки и т.п.);
- Отсутствие общения со сверстниками.



Помогите детям справиться со страхами

педагог-психолог Н.В. Дегтяренко
ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»



Способы освобождения от страха

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».

Для уменьшения страха у дошкольников важно исключить просмотр детьми художественных фильмов— “ужастиков”



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, в которых герои преодолевают страх.

Чтобы помочь детям преодолеть страхи, необходимо за 30 минут до сна дать ребёнку попить тёплое молоко. Оно успокоит ребёнка.

Уменьшению страхов детей способствует и выезд на природу.

Уменьшению страхов поможет сон с 21 часа, поскольку ранний сон способствует появлению ощущения спокойствия.

- **НИКОГДА** НЕ ВЫСМЕИВАЙТЕ СТРАХИ РЕБЁНКА!
- **НИКОГДА** НЕ СТЫДИТЕ РЕБЁНКА, ЗА ТО, ЧТО ОН ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ!
- **НИКОГДА** НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА РЕБЁНКА ПО ПРИНЦИПУ «КЛИН КЛИНОМ...»!
(например, оставлять в тёмной комнате ребёнка, если он боится темноты или бросать в воду не умеющего плавать малыша)
- **ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ** РЕБЁНКУ ДЕЙСТВОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО;
- **ДАЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ** РЕБЁНКУ, ЧТО ВЫ ПРИДЁТЕ НА ПОМОЩЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ;
- **РАССКАЖИТЕ** РЕБЁНКУ О ТОМ, КАК ВАМ УДАЛОСЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СВОЙ СТРАХ.
- **ПОПРОБУЙТЕ** вместе с ребёнком «превратить» страх во что-нибудь смешное.

