

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УМЕНЬШЕНИЮ НОЧНЫХ СТРАХОВ РЕБЕНКА:

- Уменьшить количество дневных страхов, перекликающихся у ребенка, поскольку сны - это, прежде всего, эмоциональный отклик на события, происходившие днем.
- Не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты, никогда не выяснять отношения в семье при спящем ребенке.
- При наличии страшных снов не следует отправлять ребенка спать одного в темную комнату.
- Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по головке, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.
- Перед сном необходимо исключить просмотр фильмов и сказки с леденящим душу содержанием («ужастики»), бурные игры, плотную пищу, духоту в помещении.
- Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.
- Ночью не помешает лишний раз подойти к штоко спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.



## Приведенные методы помогут вам справиться с возрастными страхами детей:

❖ *Театрализованный этюд «Страшный сон».* Проигрывание страха в игре. Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажи - игрушки. Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (привидение, волк, «желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонажа). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище - это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стул одеяла.

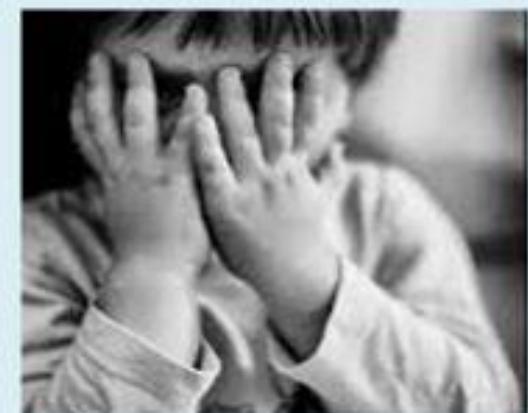
❖ *Методика эмоциональных качелей*  
Подбрасывание ребенка на руках: он - то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить, убедившись, что она не опасна. Полезно присвоить этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, - хороший помощник в борьбе со страхами.

❖ *Нарисовать страх* – после того как ребенок нарисует страх, следует порвать бумагу с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его уничтожили, и он больше никогда не беспокоит его. Делать все это необходимо вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой молодец, что смог победить страх.

**ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ!**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Родничок»

## **ИСТРАХИ ТОЖЕ СТУПЕНЬКИ ДЕТСТВА**



педагог-психолог:  
**В.И. Чигурова**

п.д.т. Междуреченский  
2019 г

Страх присущ каждому человеку на планете. Он может быть обоснованным или безотчётым. Однако каков он детский страх и как от него избавиться? Ведь детские страхи – явление распространённое.

### ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ:

- ✓ Нормальное взросление (взрослые страхи):
  - от 1 года до 3 лет чаще встречаются страх неожиданных звуков, болезнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи;
  - в 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных персонажей, природных явлений.
  - от 5 — 7 лет ведущим становится страх смерти.
- ✓ Травматический опыт, полученный ребенком (например, укус собаки, падение с высоты, лечебные болевые процедуры и пр.).
- ✓ Эмоциональная напряженность в семье (ссоры между родителями, ситуации развода родителей, агрессивное поведение родителей то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов).
- ✓ Нарушение отношений с родителями (отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка, некомпетентность, требований к возможностям ребенка, использование физических наказаний, чрезмерная опека).
- ✓ Страхи самих родителей и их тревожность (в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих).
- ✓ Страх как метод воспитания - внушение страхов самими родителями: «Не ляжешь спать, придет **бабайка!** Не будешь кушать, поставят укол! и т.д.».
- ✓ Ненформированность ребенка: незнание, ошибочное представление о каком-либо предмете или явлении.
- ✓ Компьютерные игры, фильмы, мультифильмы, книги – не соответствующие актуальному возрасту ребенка – большинство страхов приходят оттуда (монстры, чудовища, зомби и пр.)

### Родителям на заметку:

*Проявления страха у детей дошкольного возраста разнообразны: от совершения большого количества лишних движений (суетливость) и многословности до полного оцепенения, когда ребёнок замолкает и замигает.*

- Помните, что для здорового, нормально развивающегося малыша – испуг и страх, это *всеместные реакции познания* окружающего мира, когда они *эпизодичны* и *полностью не подчиняют воображение ребенка*. Малыш растет, меняется палитра страхов. При нормальном эмоциональном развитии ребенка страхи достаточно легко поддаются воздействию взрослого и снимаются.

• Если Ваш малыш бесстрашен и даже *взрослые страхи не свойственны* ему, необходимо проверить, нет ли у ребенка задержки психического развития.



• Если детские страхи *интенсивны* и постоянно *нарастают*, выражаются на *патологическом уровне*, влияя на характер и поведение ребенка, необходимо обратиться к психологу ДОУ!

### Что делать, если ребенок боится?

➤ Выяснить причину страха, попытаться воздействовать на нее. В этом поможет беседа в спокойной обстановке.

➤ Не ругайте, не стыдите и не наказывайте ребенка за проявление боязни.

➤ Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен *испытывать*, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий, один ни в *кодуло* не остается». Или «Такой трусишка, кошку, и ту боится!»

➤ Расширяйте знания малыша. Если малыш, например, боится молний, расскажите ему доступно и интересно об этом явлении. Это поможет побороть страх.

➤ Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

➤ Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, по возможности облегчить его страдания (включать ночник, крепко держать за руку, проходить мимо собаки и т.д.). Во-вторых: часто подчеркивать, что ничего плохого не случится, большие и сильные взрослые всегда придут ему на помощь.

➤ Ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

#### Помните:

смеяться не над ребенком,  
а вместе с ребенком над его страхом,  
чтобы «страшилка превратилась в смешинку»