

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- ✓ **Сочиняйте сказки.** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку, заканчивая её победой героя над страхом.
- ✓ **Рисуйте страх.** Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
- ✓ **Игра.** Придумывайте с ребёнком рассказ о его Волнующую ситуацию можно проиграть, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
- ✓ **Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме).
- ✓ **Песочница, песок.** Игры с песком очень успокаивают детей. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

Буклет изготовлен на основе материалов сайта Психологи на b17.ru <https://www.b17.ru/psiholog/>

Наш адрес:

167000,
Г.Сыктывкар,
ул.Интернациональная, 95

Наши телефоны:

8-(8212)-24-76-45-директор
8-(8212)-24-62-73- заместители директора

Мы готовы вам помогать!

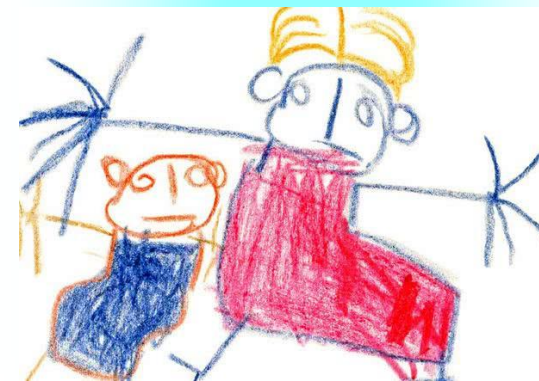
ГОУ РК «С(К)Ш №40» г.Сыктывкар

Детские страхи и борьба с ними

Для родителей
обучающихся
начальных классов

Страх опасности в тысячу раз страшней самой опасности.

Даниель Дефо



г.Сыктывкар
2020

Детские страхи и фобии - это специфические расстройства.

Причины возникновения:

- Запугивание
- Приобретённый негативный опыт
- Чрезмерная опека
- Разговоры взрослых о негативных событиях
- Виртуальная реальность
- Беспокойство самих родителей
- Нарушение привязанностей
- Агрессивность родителей
- Конфликты в семье
- Чувство одиночества



Возрастные периоды и страхи, которые в них появляются.

- ✓ **4-5 лет:** страх сказочных персонажей, любых выдуманных героев, темноты, одиночества, при засыпании;
- ✓ **6-7 лет:** страх смерти (своей или близких людей), животных, сказочных персонажей, страшных снов, пожара, привидений;
- ✓ **8-10 лет:** преобладают школьные страхи (опоздание, вызов к доске, перед контрольной работой, страх учителя), страх беды.



Рекомендации родителям.

- Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится.
- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами.
- Обязательно уделяйте ребенку время, он должен чувствовать вашу защиту и любовь.
- Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать.
- Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

