

Консультация родителям « Что такое детские страхи»

Что означает слово « Страх-боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия.

Страх - отрицательная эмоция, возникающая в результате реально или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям(идеалом целям, принципам).

А что такое детские страхи? Это повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки и попытка обратить на себя внимание взрослых? Понять причины детских страхов- значит помочь ребенку избавиться от них. Страхи.

Охи. Ахи, охи, ахи,

В темноте гуляют страхи.

Беспокойство, тревога, страх - такие же эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищения, гнев, удивление ,печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления. Чаще всего исчезают бесследно. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания,

Когда возникают детские страхи?

Детские страхи возникают в случаях - психотравмирующих ситуаций(испуг болезнь, неудачи) но более распространены так называемые внушенные страхи.

Влияет ли состав семьи на наличие страхов у ребенка? у детей дошкольного возраста богатое воображение, их нередко поражают разные страхи и ужасы: страх перед животными, страх огня пожара ;страхи кто-то сказал, напугал.

Существуют возрастные страхи, т.е. страхи возникающие у эмоционального чувствительных детей, которые являются следствием их психического и личностного развития. Детские страхи -нормальное явления. Все они носят преходящий характер, но от того, как на них реагируют родители ,зависит, исчезнут они или останутся надолго.

Другая группа страхов - невротическая -которые оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности.

Невротические страхи - это один из симптомов невроза как психогенного заболевания . страхи становятся невротическими в результате длительных и неразрешимых переживаний или психического потрясения. Нужно как можно больше уделять время ребенку чтоб он не чувствовал что он обделен любовью .нельзя не в коем случае пугать ребенка «будешь баловаться тебя заберет злой дядя Не будешь слушаться сделают тебе укол..

Наказание ребенок чаще всего воспринимает как сообщение . »Ты плохой».В результате он приходит к выводу; ну и пусть я плохой, это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. В результате ребенок становится трудным и для себя, и для окружающих.

Памятка для родителей «Как избавить ребенка от страхов?»

Не следует:

Запирать его одного в темной или тесной комнате.

Объявлять ребенку бойкот.

Остаешься ночевать в детском саду;

Помните – к страхам приводит большое количество запретов и малое количество тепла и ласки.

Способ борьбы со страхами.

Рисование дает возможность быть самим собой, здесь нет места страху и бессилию (можно отрубить голову дракону, запереть кошку в клетку.)

Как оказывать психологическую помощь детям, испытывающим страхи

Пусть дети выскажут как можно больше того, что их волнует или пугает. Пусть расскажут, что они видели и чувствовали, наблюдая за событиями по телевизору или узнав о них из рассказов взрослых. Пусть расскажут, что они думают, ощущают по поводу того, что произошло. Некоторым детям бывает трудно высказывать вслух свои чувства. В этом случае можно использовать рисуночные методы вывода страха наружу -рисование страхов. Можно нарисовать или написать книгу, посвятив ее детям. Через рисование ребенок выражает свои чувства и эмоции, рисунки детей являются зеркалом их внутренних переживаний, серые, черные тона что означает отсутствие жизнерадостности, плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика не может справиться. Когда же в рисунках преобладает яркие, сочные краски- это свидетельствует о жизненной активности, хорошем настроении, оптимизме.

Рисование « кем я хочу стать».

Ребенок рисует свое будущее, а в нем нет места страхам.

Достигнутые в рисование успехи в преодолении страхов хорошо закреплять в процессе игры. « кто расскажет лучшую сказку». начинаем придумывать историю, в которой главный герой чего-то боится, но потом преодолевает свой страх, затем мы проигрываем этот сюжет.