

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация родителям
Чего боятся наши дети

Подготовила: педагог-психолог:
Екатерина Александровна Нечаева

Чего боятся наши дети

Это зависит от возраста ребенка.

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:

Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности. Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется. Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей. Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное. Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка. Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить. Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь. Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».

Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.

Несколько игр и упражнений на преодоление страха и повышение уверенности в себе:

«Качели»

Участвуют как ребенок, так и взрослый. Ребенок садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится позади ребенка, кладет руки на плечи сидящему и медленно покачивает его. Выполняется 2-3 минуты.

«Художники – натуралисты»

Большой лист белой бумаги, старые обои, положить на газету. Перед участниками тарелочки с красками. Позвольте себе и ребенку рисовать пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носками. Сюжет рисунка может быть разный: «Падают листочки», «Следы невиданных зверей», «Сказочная страна» и т.д.

«Дизайнеры»

Тюбики губной помады (старые). Каждому участнику разрешается подойти к любому участнику и «раскрасить» его лицо, руки, ноги.

«Жмурки»

Водящему завязываются глаза – остальные произносят звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я». Поймав участника ведущий отгадывает кто это, не снимая повязку.

Источник:

1. <https://meddynasty.ru/>
2. Книга Кремлякова А.Ю.: Психологическое сопровождение детей с раннего возраста в ДОУ.