



Детские страхи

Детские страхи – это нормальный и важный этап развития. Они сигнализируют о растущем осознании ребенком окружающего мира и его потенциальных угроз. Отсутствие страхов, напротив, должно насторожить, так как может указывать на задержку эмоционального развития. Однако, важно отличать нормальные, возрастные страхи от патологических, которые мешают ребенку функционировать и негативно влияют на его самочувствие. Возрастные страхи, как правило, временные и проходят по мере взросления. Страх темноты у дошкольника, например, может быть абсолютно нормальным явлением.

Задача родителей – обеспечить ребенку поддержку и понимание, а не игнорировать или высмеивать его страхи. Разговаривайте с ребенком, выясняйте причины его страха, предлагайте варианты преодоления. Чтение сказок, игры, совместное рисование могут помочь ребенку выразить свои чувства и справиться со страхом.

Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и то, что помогает одному, может не подойти другому. Не существует универсального рецепта избавления от детских страхов. Экспериментируйте с различными подходами, будьте терпеливы и внимательны к потребностям своего ребенка. Если страх кажется чрезмерным и не проходит со временем, не стесняйтесь обратиться к детскому психологу.

Профессиональная помощь может потребоваться, если страх вызывает у ребенка сильную тревогу, панические атаки, нарушения сна или аппетита. Также стоит обратиться к специалисту, если страх мешает ребенку посещать школу, общаться с друзьями или заниматься любимыми делами.

Главное – создать для ребенка безопасную и поддерживающую среду, где он чувствует себя любимым и защищенным. Помните, что ваша задача – научить его справляться со своими страхами, а не избавлять от них полностью. Научив ребенка правильно реагировать на страх, вы дадите ему ценный навык, который

*Подготовила: педагог - психолог
Оливенко Юлия Викторовна*





Чего боится ребенок от 3 до 8 лет.

У детей от 3 до 8 лет спектр страхов весьма разнообразен и подвержен изменениям по мере взросления. В раннем возрасте преобладают боязни, связанные с конкретными объектами и явлениями: темноты, монстров под кроватью, громких звуков (например, пылесоса или грозы), врачей и уколов. Эти страхи часто обусловлены недостатком понимания окружающего мира и развитым воображением.

С возрастом, дети начинают испытывать более абстрактные страхи. Например, страх смерти, как своей, так и близких, страх разлуки с родителями, страх быть отвергнутым сверстниками. Школьники могут бояться неудач в учебе, насмешек и буллинга. На возникновение этих страхов влияет социальный опыт, наблюдение за реакциями окружающих и информация, полученная из книг и фильмов.

Важно помнить, что страхи - это нормальная часть развития ребенка. Задача родителей и педагогов – не игнорировать их, а помочь ребенку справиться с ними. Для этого необходимо выслушивать ребенка, проявлять сочувствие, объяснять природу его страхов и предлагать способы их преодоления, такие как чтение сказок, рисование страшных образов или использование ночника.

Подготовила: педагог - психолог
Оливенко Юлия Викторовна

