

Психология родительства

ФЕВРАЛЬ
Выпуск № 2



Детские чувства (страх)



СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Детские чувства (страх)
стр. 3-4

Детские страхи в
разные возрастные
периоды
стр. 5

Как узнать, чего боится
ребенок и способы
преодоления страха!
стр. 6

*Шпаргалка для
родителей.
Помощники в
ситуации, когда с
ребенком трудно*
стр. 7

Игротека
стр. 8



Февраль

ЖУРНАЛ Психология родительства

КОНТАКТЫ:

Адрес: Мурманская об-
ласть, Кольский район,
п.г.т. Кильдинстрой,
ул. Набережная д. 2

Телефон:
8(81553)94-2-74

Наш сайт:
[https://kildin-
sad9.nubex.ru](https://kildin-sad9.nubex.ru)

Слово редактора

Уважаемые родители! Этот журнал создан для вас. Здесь вы сможете прочитать статьи по развитию ваших детей, найдёте для себя ценные рекомендации и советы, а на последней странице нашего журнала вы найдёте интересные задания для занятий с вашими детьми.



Детские чувства (страх)

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее.



Страхом называют чувство, возникшее в ответ на действие угрожающих факторов.

Детские страхи – это ощущение, обычно не связанное с актуальной угрозой. В их основе лежит информация, полученная детьми от взрослых, и пропущенная через призму фантазий и воображения.

Зачастую детский страх провоцируют явления, которые обычно не вызывают переживаний у взрослых. Речь может идти о каких-либо героях сказок и так далее. Появление детских страхов может возникнуть из-за неких запретов, непонятных малышу

или внушения со стороны сверстников.

В течении месяца детский страх обычно проходит, однако у некоторых он закрепляется в сознании. Если вовремя не поработать с этими беспокойствами, то они могут остаться вплоть до взрослого возраста. Как пример, можно назвать страх высоты, темноты.

Причины детских страхов.

Боязнь определенных объектов либо ситуаций формируется у детей на базе психологических особенностей – впечатлительности, доверчивости, повышенной тревожности, активной фантазии. Страхи возникают при воздействии внешних факторов, наиболее важным из которых является воспитание. Отношения с родителями нередко становятся источником невротизации ребенка. Выделяют следующие причины страхов детского возраста:

Негативный опыт.

Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких страхов. Эмоциональные отклонения трудно поддаются коррекции, становятся фобиями. Пример: боязнь собак (улицы) после укуса животным. Если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может

спровоцировать боязнь воды в будущем.



Высокая тревожность родителей.

Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор – ослепнешь», «Не ешь быстро – подавишься и задохнешься» и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну

или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Запреты, предостережения («упадешь», «ударись») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.

Запугивания.

Родители, воспитатели могут использовать устрашающий образ объекта (животного, человека) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка. Пример: «будешь капризничать – отдам чужой тете».

Агрессивное поведение



родителей.

В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически невозможно. Мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает. Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует

страхи.

Чрезмерная опека.

Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.

Разговоры взрослых.

Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

Нарушение привязанности.

Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.

Конфликтная семья.

Нестабильная эмоциональная атмосфера в семье, регулярные ссоры взрослых, непрекращающаяся агрессия между членами семьи, отсутствие поддержки и

взаимопомощи, эмоциональная отчужденность – это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, что постепенно ведет к устойчивому страху.



Фильмы, компьютерные игры.

Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом – необходимость. Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок не способен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

Чувство одиночества.

Статистика гласит, что чаще всего страхам подвержены малыши, у которых нет сестер или братьев. Особенно часто проявляется страх одиночества.





Детские страхи в разные возрастные периоды

Наиболее распространенные страхи у детей после года – боль (ребенок не единожды падал и знает, что такое ушиб), внезапное появление незнакомого человека, резкие и громкие звуки. Малыш может впасть в панику, оставшись в комнате без близких людей. Ближе к двухлетнему возрасту, дети испытывают страх при виде собак или иных животных, завидев движущий транспорт. Такой детский страх преодолим, если познакомить чадо с упомянутыми явлениями с положительной стороны. При этом помните о разумном отношении и безопасности.

После двухлетнего возраста малыш боится родительского наказания. Он проявляет активность, периодически делает «пакусти» в ответ на которые получает родительское замечание.

Ему становится страшно получить возмездие за проступки, даже если раньше его не шлепали. Все, что действительно допустимо, лучше разрешать. Малыш формирует осознание себя, как личности, практикует свободу действий. Позвольте ему открыто демонстрировать свои чувства, желания, страхи. Невысказанные ощущения оборачиваются фобией.



Ближе к трем годам многие дети боятся темноты. Отмечается возникновение первых страшных снов. Стремится уменьшить подобные детские страхи. Будьте внимательны к режиму дня и сна. Ритуал укладывания должен быть спокойным и непринужденным. Хорошим решением будет оставить неподалеку от детской кровати

ночник с мягким светом. Укладывайте рядом с чадом и его любимую игрушку. Страх темноты можно побороть разными играми.



Распространенный детский страх – врачи. Многие ребята запоминают, что сначала медики доброжелательны и позитивны, но потом предлагают невкусные пилюли и ставят болезненные уколы. Приобретите «набор доктора» - пусть малыш сам побудет врачом в увлекательной игре. Предложите «полечить» игрушки. Заранее расскажите о том, что его ждет в поликлинике, насколько это полезно и как быстро пройдет.

В возрасте 3-5 лет малыши переходят на другой эмоциональный уровень. Прежние страхи могут не только сохраниться, но и усилиться. Появляются и новые опасения – более серьезные и глубокие. Достигнув трехлетнего возраста, малыш боится оказаться нелюбимым и отвергнутым со стороны мамы и папы. Происходит активное эмоциональное развитие, и в этом возрасте самые страшные слова для него: «Я не люблю тебя». Формируйте у чада чувство защищенности, собственного достоинства, безопасности. Акцентируйте на том, что любите его при любых обстоятельствах.

Повышенный уровень тревожности наблюдается у особо беспокойных родителей. Такие мамы и папы стремятся к отрицанию и запрету детских страхов, не зная как их побороть. Помните, что этим делу не

поможешь, и боязнь боли, одиночества, темноты, транспорта и так далее – довольно распространенное явление, наблюдающееся у многих детей.

Старайтесь при ребенке не смотреть пугающие фильмы о катастрофах, авариях и прочих пугающих вещах. Подобные киноленты вызывают стойкий детский страх – ребенок опасается отпустить куда-либо родителей надолго и испытывает сильные переживания, когда их нет дома. Всегда рассказывайте, когда вы вернетесь, и если не успеваете, то найдите способ заранее предупредить об этом.

При отсутствии адекватной помощи родителей, психологов, педагогов детские страхи способны трансформироваться в фобии – выраженные интенсивные реакции беспокойства, паники. На основе детских страхов развивается невротическое навязчивое состояние (навязчивое повторение мыслей и действий). Любое из осложнений проявляется ограничительным поведением, стремлением к избеганию определенных ситуаций, трудностями социальной адаптации.

Помните! Страхи характерны для всех. О них, как и обо всем прочем, нужно спокойно и доброжелательно разговаривать с ребенком.

Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ним. Всегда будьте готовы выслушать чадо, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь детского психолога.



Как узнать, чего боится ребенок и способы преодоления страха!

Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Разумнее всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов – это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с малышом, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует ваше состояние, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого любые тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства вызывает, в каких ситуациях возникает, на что провоцирует.

Игнорировать детские страхи нельзя - с ними нужно бороться.

Возможные варианты:

Сочиняйте сказки. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.

Рисуйте страх. Увлекательное и действенное занятие. Рисую 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, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.

Игра. Побороть детский страх поможет игра или инсценировка. Волнующую ситуацию можно

проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает отрицательных эмоций у малыша.

Преодоление страха темноты

Пример: поиск «клада» с фонариком и прочее. Если сын или дочь рассказывают о том, что в комнате есть какие-то персонажи, то вместо отрицания их существования, подружитесь с ними. Пример: Баба-Яга. Расскажите, что теперь эта бабуля добрая, с ней можно дружить. Оставьте на столе конфеты, и говорите, что это оставила Баба-Яга специально для малыша, потому что он ей нравится.

Упражнение «Портрет смелого человека»

Прежде всего, отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека – некоего эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры – не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Итак, попросите ребенка представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы ребенок пришел к такому умозаключению, ему стоит ответить на вопросы типа:

«А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут

произойти какие-то неприятности? Если Никита – живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т.п.

То есть ваша задача в данной игре – максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т.д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком?» В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

Примечание. Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).



ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Помощники в ситуации, когда с ребенком трудно

ОБЪЯВЛЕНИЯ И ПРАВИЛА

Объявления, записки и схемы с правилами очень убедительны для детей. Вы можете сделать их вручную или распечатать на листе с изображением любимого героя ребенка – например, с Человеком-пауком, который говорит: «Братьев не бьют!» Можно предложить ребенку самостоятельно изготовить объявление или схему с правилом – например, что именно надо надевать, когда на улице дождь, снег, жара. Когда объявление будет готово, прочитайте его ребенку. Если ребенок нарушит правило, подзовите ребенка к объявлению и укажите на него, прочитайте его вслух.

ЧИСТОПЛОТНАЯ ИГРУШКА

Купите или «назначьте» игрушку, которая ахает, ужасается и просит о помощи, когда видит разбросанные вещи.

ЗЛОРАДНЫЙ ГЕРОЙ

«Назначьте» антипода чистоплотной игрушки – героя, который уверен, что ребенок не сможет убрать то, что раскидал. Он может быть игрушкой или воображаемым героем. Говорите от лица героя «страшным» голосом. Например, громко радуйтесь, что ребенок ни за что не сможет сложить вещи на место, или что эти детали конструктора никак не убрать в коробку, пока герой считает до десяти.

«ЖИВАЯ» ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЕДА

Когда ребенок отказывается что-то надеть, поставить на место или съесть, «оживите» этот предмет – от его лица жалобно попросите ребенка сделать то, что вам нужно.



Доска объявлений

Уважаемые родители!

Консультирование родителей проходит строго по предварительной записи по средам с 13.00 до 15.00 и пятницам с 13.00 до 15.00 .

С уважением, педагог-психолог
Рябкова Александра Анатольевна



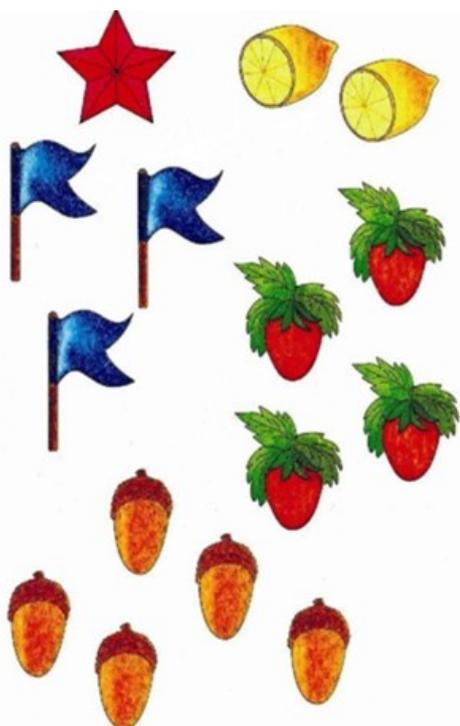
ИГРОТЕКА

Задание 1. Найди 10 отличий.



Задание 2. Посчитай предметы в каждой группе и соедини их с соответствующим числом.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Задание 3. Раскрась картинку.



