



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели!

Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать вас!

Мы знаем, как важно для родителей понимать и помогать своим детям справляться с различными трудностями, включая детские страхи. Именно поэтому мы решили поговорить с вами об этой актуальной теме.

Детские страхи – это естественная часть развития ребенка, но иногда они могут становиться чрезмерными и мешать ребенку жить полноценной жизнью. Предлагаем вместе разобраться в причинах детских страхов и эффективных способах справляться с ними.

Мы уверены, что информация будет вам полезна и поможет вам укрепить связь с вашим ребенком в преодолении трудностей взросления!



**Руководитель Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ,
к.п.н., доцент кафедры общей и профессиональной педагогики,
Батина Елена**

Телефон для связи: **+7 932 307-710**

Стр 3

Что такое детские страхи и почему они возникают

Стр 4

Как родители могут распознать и понять страхи ребенка

Стр 5

Как отличить “нормальные” страхи от тех, которые требуют вмешательства специалистов

Стр 6

Как создать безопасное пространство для ребенка

Стр 7

Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами

Стр 8

Какие игры можно использовать для помощи ребенку выражать свои чувства?

Стр 9

Какие игры можно использовать для помощи ребенку выражать свои чувства?

Стр 10

Какие еще идеи для ролевых игр могут помочь развить эмоциональную грамотность у детей?



Что такое детские страхи и почему они возникают

Детские страхи естественная часть развития ребенка, которая помогает ему учиться различать опасность, развивать самосознание и укреплять связь с родителями. Они – как сигнализация, предупреждающая ребенка о возможной опасности. Это эмоциональные реакции на неприятные или опасные ситуации, которые могут быть реальными или воображаемыми. Ребенок может испытывать тревогу, беспокойство, страх перед конкретным объектом, событием или ситуацией.

Почему возникают детские страхи:

Биологические факторы:

- **Генетическая предрасположенность:** некоторые дети могут наследоваться от родителей склонность к тревожности и страхам.
- **Особенности нервной системы:** дети с более чувствительной нервной системой могут быть более склонны к страхам.

Психологические факторы:

- **Неуверенность в себе:** дети, которые не уверены в своих силах, могут бояться ошибиться, не успеть или не справиться с чем-то.
- **Низкая самооценка:** дети, которые не любят себя и не верят в свои способности, могут бояться отказа, критики и неудачи.
- **Недостаток внимания:** дети, которым не хватает внимания и любви родителей, могут бояться быть забытыми или отвергнутыми.
- **Негативные жизненные опыты:** пережитые травмы, болезни, развод родителей могут оставить отпечаток на психике ребенка и сформировать страхи.

• Социальные факторы:

- **Влияние окружения:** дети часто "заражаются" страхами от родителей, друзей, близких людей.
- **Негативная информация:** новости, фильмы, книги о страшных событиях и явлениях могут вызывать у ребенка страх.
- **Негативные социальные явления:** война, катастрофы, преступность могут вызвать у ребенка чувство незащищенности и страх перед будущим.

• Возрастные особенности:

- **Ранний возраст (до 2-3 лет):** страхи разлуки с родителями, страх перед неизвестными людьми, страх перед громкими звуками.
- **Дошкольный возраст (3-7 лет):** страхи монстров, темноты, призраков, страх перед животными, страх перед врачами.
- **Школьный возраст (7-12 лет):** страхи перед школой, учебой, тестами, оценками, сверстниками, социальными отношениями.

Как родители могут распознать и понять страхи ребенка

Распознать детские страхи можно по:

- **Поведению:** ребенок плачет, кричит, прячется, отказывается идти куда-то, плохо спит.
- **Словам:** ребенок говорит о том, что боится чего-то, рассказывает кошмары.
- **Физическим симптомам:** головная боль, боли в животе, тошнота, потливость, учащенное дыхание.

Понять страх ребенка можно:

- **Выслушав его:** дайте ребенку открыто поговорить о своих страхах без осуждения, помогите ему почувствовать, что он может делиться своими эмоциями.
- **Задайте вопросы:** что именно пугает его? когда это начинается? что ребенок чувствует?
- **Попробуйте понять причины и основания страхов:** постарайтесь посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка.



Как отличить “нормальные” страхи от тех, которые требуют вмешательства специалистов

"Нормальные" страхи:

- **Проходят самостоятельно:** ребенок справляется с ними в течение нескольких недель или месяцев.
- **Не мешают ему жить полноценной жизнью:** он ходит в школу, играет с друзьями, хорошо спит.
- **Не вызывают сильного дискомфорта:** ребенок может рассказать о своих страхах родителям, но не плачет и не кричит.

СТРАХИ, ТРЕБУЮЩИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ:

- **Не проходят долго:** ребенок боится в течение нескольких месяцев или лет
- **Мешают ему жить потенциальной жизнью:** он отказывается ходить в школу, играть с друзьями, плохо спит.
- **Вызывают сильный дискомфорт:** ребенок плачет, кричит, прячется, отказывается от еды или питья.
- **Сопровождаются физическими симптомами:** головная боль, боли в животе, тошнота, потливость учащенное дыхание.



Как создать безопасное пространство для ребенка

Вот несколько ключевых моментов для создания безопасного пространства для ребенка:

- **Физическая безопасность:** обеспечьте безопасную среду: уберите опасные предметы, установите замочки на ящики, оградите лестницы.
- **Эмоциональная безопасность:** создайте атмосферу любви и поддержки: говорите с ребенком о его чувствах, успокаивайте его, обнимайте.
- **Психологическая безопасность:** создайте атмосферу доверия и открытости: слушайте ребенка, не критикуйте его, не насмехайтесь над ним.
- **Стабильность:** создайте стабильный и предсказуемый режим дня: ребенок должен знать, что будет происходить дальше, чтобы чувствовать себя спокойно.
- **Границы:** установите четкие правила поведения: ребенок должен знать, что можно, а что нельзя делать, чтобы чувствовать себя защищенным.



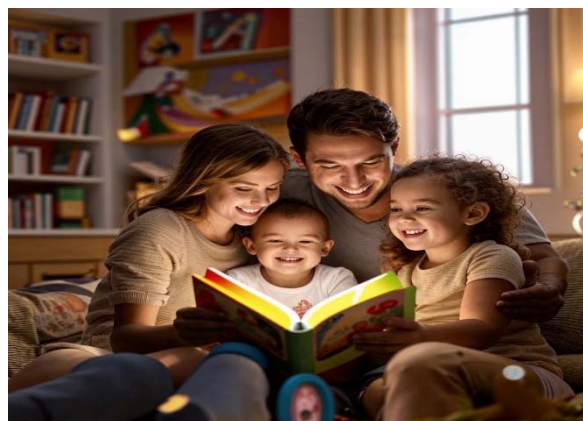
Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами

Несколько советов, как помочь ребенку справиться со страхами:

- **Выслушайте:** позвольте ребенку выразить свои страхи, не осуждайте и не критикуйте.
- **Успокойте:** объясните ребенку, что вы рядом с ним и защитите его.
- **Используйте игры:** играйте в игры, которые помогут ребенку справиться со страхом (например, "монстры" и "крепость").
- **Читайте книги:** читайте книги о страхах, в которых герой справляется со страхом.
- **Создайте ритуалы:** создайте ритуалы, которые помогут ребенку справиться со страхом (например, ночная лампа, игрушка-талисман).
- **Хвалите ребенка:** хвалите ребенка за проявленную храбрость и усилия по преодолению страха.

Важно:

- Не игнорируйте страхи ребенка.
- Не насмехайтесь над ним и не говорите, что "не чего бояться".
- Создайте безопасную и спокойную атмосферу в семье.



Если страхи сильные и не проходят самостоятельно, обратитесь к детскому психологу.

Какие игры можно использовать для помощи ребенку выражать свои чувства?

Для помощи ребенку выражать свои чувства можно использовать разнообразные игры, включая:

игры с эмоциональными картами: используйте карты с изображениями различных эмоций (радости, грусти, страха и др.), чтобы ребенок мог выбрать и выразить свои чувства.

ролевые игры: предложите ребенку играть в ролевые игры, где он может воплощать разные чувства и ситуации, выражая свои эмоции через игровые действия.

игры с мягкими игрушками: пусть ребенок выбирает мягкую игрушку, представляющую его эмоции, и описывает чувства и ситуации, связанные с этой игрушкой.

игры с карточками чувств: используйте карточки с различными ситуациями и чувствами, чтобы ребенок мог выбирать и комментировать, какие чувства вызывают у него конкретные ситуации.

ворчешечные игры: предложите ребенку рисовать, лепить, писать стихи или создавать коллажи, чтобы выразить свои чувства через творчество.

игры на развитие эмпатии: игры, которые учат ребенка понимать и чувствовать эмоции других людей, помогают ему лучше понимать и выражать свои собственные чувства.

Игры способствуют развитию эмоциональной грамотности у детей, помогают им выражать свои чувства и эмоции, развивать эмпатию и лучше понимать себя и окружающих.



Какие техники релаксации можно использовать для помощи детям в преодолении страхов?

Для помощи детям в преодолении страхов можно использовать различные техники релаксации, включая:

- 1. Дыхательные упражнения:** учите ребенка медленно и глубоко дышать в течение нескольких минут. Приглашайте его сосредоточиться на своем дыхании и постепенном расслаблении тела.
- 2. Визуализация:** предлагайте ребенку представить себя в спокойном и безопасном месте, например, на пляже или в лесу, и позвольте ему погрузиться в этот образ с максимальной детализацией.
- 3. Прогрессивная мышечная релаксация:** поочередно напряжение и расслабление разных групп мышц тела, начиная с ног и заканчивая головой. Это помогает расслабиться и снять физическое напряжение.
- 4. Игры с массажем:** мягкий массаж или обертывание прикосновениями могут помочь ребенку расслабиться и почувствовать себя уютно и защищено.
- 5. Музыка и звуки природы:** используйте спокойную музыку, звуки природы или тихие мелодии для создания атмосферы спокойствия и умиротворения.
- 6. Игры с визуальными образами:** используйте визуальные образы, такие как разноцветные шарики или светящиеся палочки, чтобы помочь ребенку концентрироваться и расслабляться.

Техники релаксации могут помочь ребенку справляться со стрессом, тревожностью и страхами, создавая состояние спокойствия, безопасности и уверенности.



Какие еще идеи для ролевых игр могут помочь развить эмоциональную грамотность у детей?

Для развития эмоциональной грамотности у детей можно использовать различные идеи для ролевых игр, включая:

1. **Игра "Эмоциональный пейзаж"**: дети могут создать вместе эмоциональный пейзаж, используя цвета, формы и звуки для выражения различных эмоций, включая радость, грусть, страх, удивление и др.
2. **Игра "Эмоциональный показатель чувств"**: дети могут играть роль показателя чувств, выразив различные эмоции через жесты, выражения лица и телодвижения.
3. **Игра "Эмоциональная эстафета"**: разделите детей на команды и дайте им задания выражать определенные эмоции через эмоциональные выражения и жесты в рамках эстафеты.
4. **Игра "Эмоциональная история"**: дети могут создавать вместе истории, где каждый персонаж выражает определенную эмоцию и действиями помогает другим персонажам понять и решить свои чувства.
5. **Игра "Эмоциональный театр"**: дети могут создавать мини-спектакли, где каждый персонаж представляет различные эмоции и эмоциональные ситуации, помогая другим взаимодействовать и понимать свои чувства.



Эти ролевые игры помогут детям развивать эмоциональную грамотность, способность понимать и выражать различные эмоции, улучшать коммуникацию, эмпатию и способности к самовыражению.

Для подготовки выпуска были использованы материалы, которые мы рекомендуем для прочтения родителям:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ