

## Рекомендації по зниженню страхів

Надайте дитині реального захисника. Це може бути старший брат, а може бути великий плюшевий собака.

Зважайте на багатство дитячої уяви: тіні на стіні здаються маляті жакливіми казковими персонажами. Увімкніть у темній кімнаті маленький нічник або залиште двері у дитячу кімнату не щільно зачиненими.

Не допускайте насилля над дитиною, зокрема, коли її годуєте: не змушуйте, не відволікайте, не нав'язуйте, не підганяйте.

Не переглядайте фільми жахів, оскільки діти, на відміну від дорослих, ще не чітко розділяють мистецтво і реальність.

Спонукайте дитину до малювання фарбами, м'якими олівцями, фломастерами, крейдою та іншими пластичними матеріалами — це ефективний засіб для зняття напруження. Якомога частіше хваліть свою дитину: підбадьорюйте, схвалюйте, позитивно сприймайте зроблене нею.

Відшукуйте і плекайте у своїй дитині її позитивні якості. Вони обов'язково є у кожній дитині, але можуть бути прихованими від недостатньо уважних очей дорослого.



**Пам'ятайте: безстрашна дитина не та, яка нічого не боїться, а та, яка не боїться боятися!**

Немає людини, яка ніколи не переживала б почуття страху. Стурбованість, страх, тривожність — так само невід'ємні емоційні прояви нашого психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток.

**Слід пам'ятати, дитина, яка нормально розвивається повинна чогось боятися.**

## На допомогу батькам та педагогам



**Дитячі страхи в переддошкільному та дошкільному віці**



Формування повноцінної активної особистості має ґрунтуватися насамперед на вихованні у дитини-

- почуття власної гідності,
- усвідомленні самоцінності,
- поваги до себе,
- віри у власні сили.

Страх як почуття, негативно впливає на різні структурні компоненти особистості:

- деформує уявлення, переконання;
- звички дитини;
- риси її характеру;
- знижує активність дитини у спілкуванні, грі, навчанні, праці;
- гальмує розвиток здібностей і навіть блокує їх;
- знижує самооцінку дитини.



## Особливості прояву страхів

8 місяців

- страх незнайомих людей

1,5 року

- тривожність під час тривалої відсутності матері, шумної обстановки в сім'ї
- боязнь лікарів, болю, уколів

1,5-2 роки

- страх самотності
- страх глибини, іноді страх висоти

2-3 роки

- страх покарання з боку батьків
- боязнь поїздів, автотранспорту
- боязнь тварин (вовка), болю

Молодший дошкільний вік

- типові страхи: самотності, темноти, замкнутого простору
- боязнь казкових персонажів
- болю, крові
- висоти, несподіваних звуків

Старший дошкільний вік

- страх смерті
- страх смерті батьків
- боязнь тварин
- боязнь казкових персонажів
- страх глибини
- боязнь страшних снів
- боязнь вогню, пожежі
- боязнь нападу, війни
- страх захворіти, покарання,
- страх перед засинанням

## Причини

### виникнення дитячих страхів

- Випадок, який дійсно стався з дитиною
- Виховання дітей методом залякування
- Тривожні батьки
- Дитячі фантазії
- Занижена самооцінка
- Мультфільми про вампірів, привидів, чудовиськ та фільми жахів
- Насмішки
- «Ремінний» вплив на дитину
- Хворобливість
- Сварки в родині

