



Детские страхи – это не страшно

Педагог-психолог Татьяна Евдокимова



Обо мне:

Магистр программы "Психология здоровья",

Педагог-психолог, клинический психолог.

Член Ассоциации специалистов в сфере Контекстуально-Поведенческой Науки,

Игропрактик,

Сертифицированный ведущий терапевтической игры АСТ GAME.

Детский тренер-хореограф с высшим образованием, мама двух подростков



Образование:

-Практическая психология, психолог – консультант, ВГАПС 2020г

-Магистр психологии, ТГУ 2022г

-Клиническая психология, клинический психолог, НУСТ 2024г

Сертификаты



АКПН



АСТ GAME



Клиническая
психология

Детские страхи

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. История человечества от прошлого до настоящего состоит из попыток преодолеть, уменьшить, пересилить или обуздать страх.

- Чем отличаются детские страхи от взрослых
- Что такое возрастные закономерности страхов
- Какие частые ошибки допускают родители
- Познакомитесь с приемами и техниками для проработки страхов

Страх как эмоция и мотиватор

Страх является базовой эмоцией.

- Тревога и страх
- У страха в отличии от тревоги есть объект, он находится на более осознаваемом уровне
- Страх преодолим

Что же отличает детские страхи от взрослых?

- Детские страхи носят временный характер, и причиной возрастного страха является закономерная особенность развития ребенка.
- Детский страх полезен. Другими словами, страх возникает как защитный механизм, чтобы не подвергать жизнь опасности.

Возрастные закономерности страхов:

- 1 страх “свой-чужой”: возрастной период 6 – 8 месяцев.
- 2 страх “потери мамы”: возрастной период 1 – 1,5 года.
- 3 страх “темноты” – возрастной период 3 года.

В более старшем возрасте появляются другие формы страха, такие как «Страх своей смерти», «Страх мифических существ», «Страх смерти близких». Этапы развития страха также являются этапами развития эмоционального интеллекта ребёнка.

1 страх “свой-чужой”: возрастной период 6 – 8 месяцев.



Когда ребенок попадает в непривычную обстановку, где много новых людей, (например, поход в гости), он может начать плакать, крепче прижиматься к маме, не признавать чужие руки и даже отталкивать всех других людей, кроме мамы. Это поведение абсолютно нормально.

Чтобы ребенок успокоился, как правило, достаточно уединиться с ним в другую комнату, дать понять, что мама рядом, все хорошо, он в безопасности.

2 страх “потери мамы”: возрастной период 1 – 1,5 года.



В данном случае очень важно информировать ребенка о том, что мама уходит. Необходимо спокойно объяснить малышу, когда мама вернется с привязкой к конкретному действию. И обязательно выполнить свое обещание.

Например, обращаясь к малышу, мама может сказать: – Я ухожу. Но я вернусь, когда ты съешь творожок на полдник. После возвращения обязательно важно напомнить ребенку: – Вот видишь, я вернулась. Ты съел творожок, и я пришла, как и обещала.

3 страх “темноты” – возрастной период 3 года.

Первый сигнал проявления данного страха – это оттягивание ребенком сна. Перед тем, как заснуть, малыш вдруг начинает регулярно просить принести ему попить, сходить в туалет, сделать еще какое-то важное дело и т.п.

Что обычно делают родители, когда их ребенок сталкивается с данным страхом?



Ошибки

- Чрезмерная опека (идут на поводу, не ограничивают время отхода ко сну, кладут с собой в кровать)
- Проявлять агрессивное поведение (заходятся, кричат, могут отшлёпать)
- Обесценивание страха («это всё выдумки, в темноте нет ничего страшного»), молча выключают свет, уходят закрывая дверь)

В проработке детских страхов взрослому важно взять на себя ответственность, потому что в момент тревоги и страха ребенку нужен понимающий большой родитель!

- Быть в ресурсе!
- Показать участие и заинтересованность
- Например, можно сказать: Я рядом. Я с тобой. Я тебя слышу. Я тебя понимаю. Спросить: Чего именно ты боишься? Я побуду с тобой, пока ты не заснешь. И т.п.
- Задача ребенка в данном возрасте – научиться самостоятельно засыпать. Проработка данного страха запускает в ребенке процесс саморегуляции.

С_{той}

Просто не реагируйте. Остановитесь!
Замрите! Не шевелитесь! Эмоции могут
попытаться заставить вас действовать, не
думая. Сохраняйте контроль!

Т_{олько шаг назад}

Сделайте «шаг назад» из ситуации.
Сделайте перерыв. Отпустите ситуацию.
Сделайте глубокий вдох и выдох. Не
позволяйте своим чувствам заставить вас
действовать импульсивно.

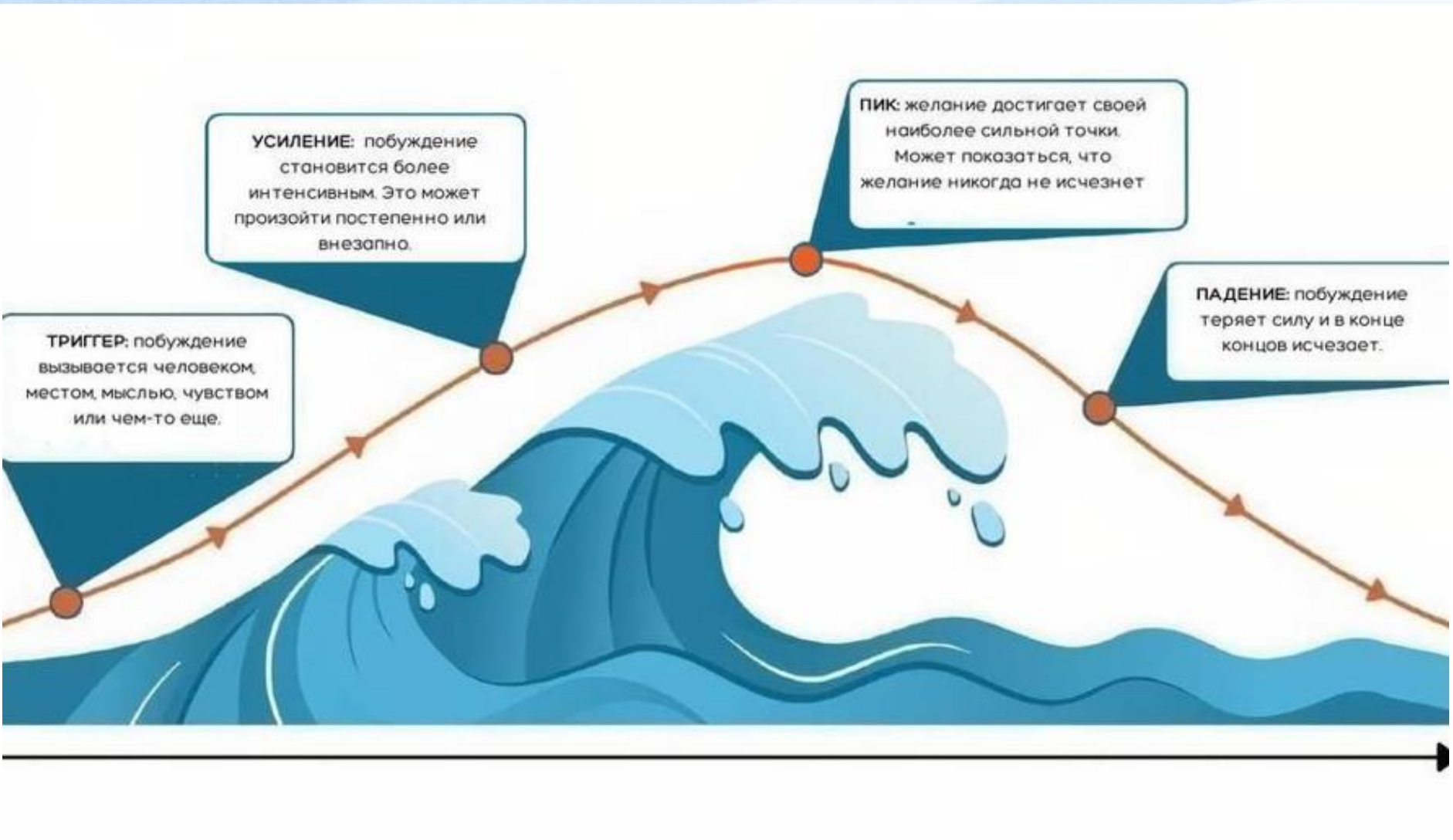
О_{смотритесь}

Понаблюдайте за тем, что происходит
внутри вас и снаружи. Какова ситуация? О
чем вы думаете и что чувствуете? Что
другие говорят или делают?

П<sub>опытайтесь
действовать осознанно</sub>

Действуйте осознанно. Прежде чем
решить, что делать, рассмотрите свои
мысли и чувства, ситуацию, и мысли
других людей и их чувства. Подумайте о
своих целях. Спросите Мудрый Разум:
Какие действия могут улучшить или
ухудшить ситуацию?

*DBT навык
«СТОП»*



DBT навык «Эмоциональный сёрфинг»



Очень важно
быть честным с
ребенком. Всегда
говорите о
своих чувствах.

Спасибо за внимание!

