

Возрастные особенности проявления страхов

8 месяцев – боязнь незнакомых людей.

1, 5 года – беспокойство при долгом отсутствии матери, в шумной обстановке в семье, боязнь врачей, боли, уколов.

После 1 года – страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины.

2 года – страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, животных (волка), уколов.

Младший дошкольный возраст – боязнь сказочных персонажей, уколов, крови, боли, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст – страх смерти (своей и родителей), боязнь животных, сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх пожара, страх нападения, страх войны.

У девочек: страх заболеть, наказаний, страх перед засыпанием и боязнь сказочных персонажей.

Младший школьный возраст – страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст – страх смерти родителей, страх войны.

Как помочь боязливому ребенку?

1. Не стыдите ребенка за проявление страха, нужно сказать ребенку, что страх – это естественное чувство человека, все иногда испытывают страх. Проявите заботу о ребенке, подробно поговорив о том, чего он боится.
2. Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, чего вы боялись в детстве и как вы справились с этим страхом.
3. Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное). Это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок и мультфильмов. Сказка учит ребенка справляться со страхом, побеждать его.
4. Можно предложить ребенку нарисовать свой страх, а потом пририсовывать ему разные смешные детали, чтобы он перестал быть таким страшным. Например, если ребенок боится темноты, то украсить рисунок смешным солнышком.
5. Можно сочинять с ребенком истории. Например, мальчик дружил с Солнцем и боялся Ночи. Ночь обиделась и ушла, а Солнышко стало плакать и скучать без нее. Мальчик пошел звать Ночь и ее сестру Темноту. Сестры вернулись, все сдружились ...

