

## Дитячі страхи

[https://www.facebook.com/klubochok.dla.dushi/?\\_tn=kCH-R&eid=ARDF5jrOJhitMmG-3Ssjlc3MkFk0WzKmo07vvJciKE0K5ghFzZzRp37EQF08zHUVkytMKmOFlhGO2Bi7&hc\\_ref=ARSwyAeBhN7v66YV0dAYl4ZmMOxqpCq8VhHVrbEN\\_gcqBeC5-GPOsSW5pu1UahNGnXc&fref=nf&\\_xts\\_\\_\[0\]=68.ARC1myVac4\\_vn3f3fjZbfmScdX-ggOfCzsV3CQCWnB-22u6MHjvNviNB2-KoLMcK0gyPDK4VVH6KdXeGwkrFqDedKIA3Mgsmbk0JDQKhlsRBbPLe0p4vwBq8xtGfv11iYlZr9wJLolddokKL3L3jaR\\_jY58UwQxy1wP-qG4kxvRXawrQUUaQVRMsYcjeKmiQsBJc6GCYupfGFRKdxNgdfpA0aWQicQBZqoZGm7\\_3uWYkhhElearsGPbtXOPfbNWKolfeCj0lZKmF7lcoVXG\\_Wp7xyFs7zSE3wkkvqdKjUzDlyx9\\_YYHgDGqROU-YXGRhmei-v2rCm\\_uCeSN6obCL](https://www.facebook.com/klubochok.dla.dushi/?_tn=kCH-R&eid=ARDF5jrOJhitMmG-3Ssjlc3MkFk0WzKmo07vvJciKE0K5ghFzZzRp37EQF08zHUVkytMKmOFlhGO2Bi7&hc_ref=ARSwyAeBhN7v66YV0dAYl4ZmMOxqpCq8VhHVrbEN_gcqBeC5-GPOsSW5pu1UahNGnXc&fref=nf&_xts__[0]=68.ARC1myVac4_vn3f3fjZbfmScdX-ggOfCzsV3CQCWnB-22u6MHjvNviNB2-KoLMcK0gyPDK4VVH6KdXeGwkrFqDedKIA3Mgsmbk0JDQKhlsRBbPLe0p4vwBq8xtGfv11iYlZr9wJLolddokKL3L3jaR_jY58UwQxy1wP-qG4kxvRXawrQUUaQVRMsYcjeKmiQsBJc6GCYupfGFRKdxNgdfpA0aWQicQBZqoZGm7_3uWYkhhElearsGPbtXOPfbNWKolfeCj0lZKmF7lcoVXG_Wp7xyFs7zSE3wkkvqdKjUzDlyx9_YYHgDGqROU-YXGRhmei-v2rCm_uCeSN6obCL)

Сьогодні ми трішки поговоримо звідки беруться страхи, що є їх основою. У сім'ї час від часу бувають випадки, коли діти або дорослі починають боятися чогось конкретного (темряви, лікаря, переїзду, розлучення і т. д), або страх просто знаходить і вони не розуміють чому, але їм страшно. Ми починаємо пояснювати логічно чому цього не може бути. Але це не допомагає, дитина або дорослий починає тривожитися, ще дужче.

А тепер по порядку...

Страхи живуть в цифрах...

Перше, що потрібно зрозуміти, для дитячого віку боятися властиво, тому більшість страхів має тимчасовий характер і швидко проходять. Дорослі теж бояться, адже страх - це природний, закладений в нас еволюцією механізм, який допомагає вижити та адаптуватися.

Психологи умовно виділяють періоди яскравого прояву страхів у вікових нормах:

- ✓ 0-5 місяців - втрата фізичної підтримки, різкі сильні звуки;
- ✓ 6-12 місяців - можуть виникати страхи до незнайомих людей, предметів, які раптово з'являються і мають загрозливий вигляд;
- ✓ 1 рік - розлука з батьками, незнайомі люди;
- ✓ 2-3 роки - можуть проявлятися страхи тварин, темряви, нічні страхи;
- ✓ 4 роки - страх комах, води, висоти, казкових героїв;
- ✓ 5-6 років - страх нещастя, катастроф, пожеж, школи;
- ✓ 7 років - страх своєї смерті, страх втрати рідних;
- ✓ 8 років - надприродні сили, події у телевізорі, темрява, фізична травма;

✓ 9-12 років - самотність, страх оцінки, зовнішність;

✓ підлітковий вік - особисті стосунки, зовнішність, майбутнє.

Також слід пам'ятати, що кожен із нас унікальний, тому будь-який страх із вищезазначених може проявитися у будь-якому віці.

Тепер ознайомимося як страх проявляється у часових межах:

✓ короткотривалий страх, триває 15-20 хв проходить після заспокійливої розмови;

✓ довгостроковий страх, триває 2-3 місяці, можливо навіть лікування не гарантує бажаного результату.

Страх- це не погана емоція...

Страх-базова емоція і саме за допомогою неї люди можуть зберігати власне життя.

Ми вже ознайомились з вами, що дитячі страхи можуть бути різноманітними і пов'язані з віковими особливостями.

Але Вам, як батькам необхідно з'ясувати, що саме відчуває ваша дитина, які у неї страхи.

Що для цього необхідно?! Спостерігайте за поведінкою вашої дитини, розмовляти з нею, програвати ситуації, малювати Все це вам допоможе розібратись і заглибитись у це питання.

Також, слід звернути увагу на те, що часто самі батьки та інші дорослі можуть спричинювати дитячі страхи й тривоги...

Як саме?! Та все дуже просто - своїми діями та словами. Більшість завжди говорить:

✓ «не біжи- впадеш...»;

✓ «не будеш їсти - будеш маленьким»;

✓ «тебе зараз забере бабайка, чужий дядько» тощо... та й все в цьому дусі.

А коли батьки зляться, іноді з їх вуст вилітають слова - «Зараз я тебе вб'ю» тощо.

Страхи у дитини можуть виникати від крику, так коли ви кричите на дитину, коли сваритесь із другою половиною при дитині, коли дитина дивиться мультики і фільми, зміст яких ніхто не контролює, коли ви лишаєте її саму, коли караєте дитину, зокрема мовчанням тощо...

Дуже важливо нам батькам проаналізувати власну поведінку і також навчитись ділитись з дитиною власними почуттями, розповідати про них.

## 5 чарівних прийомів, що допоможуть впоратися із страхами

1. СТРАХ МОЖНА МАЛЮВАТИ. Зображуючи свій страх, дитина не просто просто переживає його, також не сприймає його дуже гостро. Після завершення малювання страшний малюнок можна спалити або розірвати.

2. СТРАХ МОЖНА ВИЛПИТИ. Під час ліплення дитина може позбавитися зайвого напруження. Виліплену фігуру страху можна трансформувати у щось інше. Або зробити з ним усе, що заманеться, зім'яти, побити, викинути.

3. МОЖНА СТВОРИТИ КАЗКОВУ ІСТОРІЮ, У ЯКІЙ ЩОСЬ СТРАШНЕ ПЕРЕТВОРЮЮТЬСЯ НА НЕ СТРАШНЕ. Вигадуючи історію про свій страх, дитина може створити собі помічників, володіти супер здібностями, що їй допоможуть.

4. ПЕРЕТВОРИТИСЯ НА СВІЙ СТРАХ, НАПРИКЛАД ПОГРАТИ У БАБУ-ЯГУ. Так можна зробити програючи казкову історію, у якій дитина самостійно для себе вибери роль страшного персонажа. Проживання такої ролі допоможе впоратися зі страхом.

5. МОЖНА ЗРОБИТИ СТРАШНЕ СМІШНИМ. Гумор - хороший засіб боротьби зі страхом. Навчить дитину вигадувати смішні історії про страх.

Такі маленькі підказки допоможуть впоратися зі страхами вашої дитини. Адже інколи допомога потрібна тут і тепер...



## СТРАХ МОЖНА НА МАЛЮВАТИ

КЛУБОЧОК ДЛЯ ДУШІ



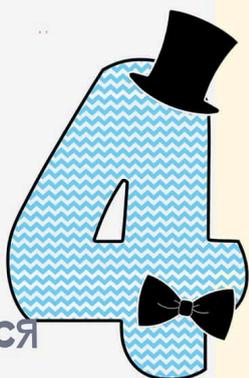
## СТРАХ МОЖНА ВИЛІПИТИ З ПЛАСТИЛІНУ

КЛУБОЧОК ДЛЯ ДУШІ



МОЖНА ВИГАДАТИ  
КАЗКОВУ ІСТОРІЮ У  
ЯКІЙ ЩОСЬ СТРАШНЕ  
ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА  
НЕСТРАШНЕ

клубочок для душі



перетворитися  
на свій страх,  
пограти у  
Бабу-Ягу

клубочок для душі

**МОЖНА  
ЗРОБИТИ  
СТРАШНЕ  
СМІШНИМ**



---

КЛУБОЧОК ДЛЯ ДУШІ