

«Страхи детей».

Цель: Расширить кругозор родителей по данной проблеме.

Предлагаем Вашему вниманию консультацию о детских страхах и причинах их появления, о том, как предотвратить возникновение страхов у ребёнка и как бороться с уже существующими страхами.

Все знают, что многие дети чего-то боятся. Одним страшно оставаться в тёмной комнате, третьи в ужасе убегают от собаки. Некоторые боятся персонажей сказок: Бабу-Ягу, волка, злого колдуна, других образов, созданных воображением. Страхи часто возникают у детей, и некоторые из них являются нормой. Только у одних эти страхи проходят с возрастом, а других преследуют на протяжении всей жизни или же наносят психологическую травму, если вовремя не разобраться, какие из них норма, а какие уже патология. Так что же такое страх?

Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью.

Эта опасность может быть реальной, действительно существующей, или мнимой, плодом воображения. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения и определённых качеств личности ребёнка. Наличие страхов у дошкольников само по себе не является, как правило, какой-то патологией, обычно носит возрастной, преходящий характер, но в тоже время сигнализирует об определённом неблагополучии в эмоционально – личностной сфере ребёнка.

Типологические особенности дошкольников, которые испытывают страхи:

- эмоциональная чувствительность;
- впечатлительность;
- эмоциональная ранимость.

Четыре типа ситуаций возникновения страхов у детей:

- подражание;
- психологическая травма;
- система «наказание – вражда — вина»;
- возобновляющийся страх.

Ситуация подражания.



Подражание - это естественный процесс, при котором ребёнок перенимает многие страхи взрослых, в частности матери. Это страх приобретённый, а может быть вырожденным, если мама во время беременности перенесла сильный эмоциональный стресс. Мама, которая боится собаки или грома, бессознательно, не отдавая себе отчёта, передаёт страх своему ребёнку. Ребёнок, подражая маме в поведении, со временем испытывает те же опасения, которые возникают в таких случаях. Очень часто такому ребёнку достаточно увидеть, что мама встревожена, как он тоже начинает беспокоиться. Хотя взрослый человек себя может успокоить здравыми рассуждениями, а малыш, к сожалению, ещё не нет.

Здесь же имеет место и другая причина, когда наоборот очень заботливая мать, предупреждает ребёнка, чтобы он не сделал себе больно, не поранился, тем самым постоянно излучая тревогу и опасения. Если всё время предупреждать ребёнка об опасности, то он ощутит её неотвратимость. Даже, если ребёнок не знает этой опасности, у него всё равно поселится смутная тревога.

Ситуация психологической травмы.

Психологическая травма – это острое психическое переживание, которое оставляет прочный след в сознании ребёнка. Такие эпизоды, как укус собаки или падение с лошади травмирует не только физически, но и психически. То, что может наносить психологическую травму одному ребёнку, бесследно может проходить для другого. Эта травма надолго остаётся в эмоциональной памяти ребёнка.

Система «наказание – вражда – вина».

Тут речь идёт не о каких-то особых страхах, а о глубинном базисе тех впечатлений, которые могут привести к страху. Когда родители кричат на малыша, им ясно одно, родители раздражены и на время утратили любовь к ним. Если на ребёнка постоянно кричат, угрожают, наказывают, то в нём постепенно накапливается вражда к родителям, и, как следствие ощущение вины перед ними. Ребёнок осознаёт, что у него появились враждебные чувства к людям, которых он любит. В итоге он понимает, что эту вражду нужно скрывать, поэтому и боится данного чувства. Как правило, такой ребёнок становится агрессивным по отношению к другим людям.

Другая причина такой системы – это неспособность выполнить приказ родителей. Наши чрезмерные требования к детям могут создать общую атмосферу страха в семье:

- когда ребёнок опасается, что родители от него откажутся и перестанут любить;
- когда ребёнок начинает терять своё достоинство, а значит, ещё больше испытывает чувство вины.





Больно осознавать, что боишься того, кого любишь, поэтому дети неосознанно переносят свои страхи на другой объект, который по-своему поведению, напоминает человека, которого боится по-настоящему.

Детский страх может перемещаться с одного объекта на другой, на те вещи, которых раньше ребёнок не боялся совсем. Эта ассоциативная связь может быть очень далёкой и странной для нас.

Возобновляющийся страх.

Это те случаи, когда страх нас парализует и заставляет звать на помощь. Испугаться чего-то одного, значит бояться всего на свете. Ребёнок, который страшится укола, вскоре будет пугаться шприца, врача, врачебного кабинета и даже запаха больницы.

Симптомы, которые способствуют появлению страхов у дошкольников.

- ✓ ребёнок стал чаще проявлять неуверенность в себе;
- ✓ у ребёнка появились навязчивые движения (сосёт пальцы, грызёт ногти);
- ✓ если ребёнок начал заикаться;
- ✓ у ребёнка появилось ночное недержание мочи;
- ✓ ребёнок стал более капризным.

Виды страхов

1. **Первый год жизни:** страх посторонних людей и отдаления от матери.
2. **От 1 до 3 лет:** ночные страхи, в том числе боязнь темноты, страх оставаться одному.
3. **От 3 до 5 лет:** боязнь сказочных персонажей (к ним как раз относятся «Бабайки», которыми мы пугаем детей), страх темноты, боязнь замкнутого пространства.
4. **От 5 до 7 лет:** боязнь болезни и смерти, страх перед животными, боязнь родительского наказания, боязнь глубины или пожара, боязнь опоздать и быть наказанным.
5. **От 7 до 11 лет** начинаются так называемые «школьные фобии», начиная от боязни быть «ником» в новом коллективе и заканчивая боязнью получить плохую оценку.
6. **От 10 до 16 лет:** страхи, связанные с изменением внешности, различные страхи межличностного происхождения, связанные с общением со сверстниками.

К счастью, большинство этих страхов проходит с взрослением ребёнка. Но родителям следует обратить внимание, если они становятся навязчивыми на протяжении длительного времени.






Действия родителей – «Как избежать появления страхов»

- ✓ Категорически нельзя смеяться и шутить по поводу страхов ребёнка. Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.
- ✓ Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.
- ✓ Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми.
- ✓ Чтобы он не боялся сложных школьных заданий или плохих оценок, перед поступлением в школу отправьте будущего первоклассника на подготовительные курсы. Там в игровой форме детей подготовят к урокам и познакомят с будущими одноклассниками.
- ✓ И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Как побороть детские страхи

Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Существует множество примеров игр, вот один из них. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.





Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть **детские страхи**, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья вашим детям!

С уважением!

Педагог-психолог

ГБОУ ТО «Енош»

Задонская Екатерина Анатольевна

