

Информация для стенда

Детские страхи

Что такое страх?

Страх – это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность, чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой-то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом.

Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, **ребенок** растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. **Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.**

Откуда берутся страхи?

1. Причина первая и наиболее понятная – какой-то конкретный случай, который **напугал ребенка** (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают **ребенка**: «Если ты сейчас не уснешь – тебя заберёт Баба-яга!»

2. Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес **ребенка**. Так самые распространенные - это **внушенные страхи**. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели пр.), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают **ребенка** об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. («Не трогай кошку – поцарапает!», «Не ходи по лужам – заболеешь!», «Не бери нож – порежешь палец!» и т. д.) может навсегда отложиться в памяти **ребенка** и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

3. Одна из наиболее частых причин страха - **детская фантазия**. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? Детское воображение рисует самые невероятные картины – призраки, скелеты, монстры и т.д. Но каждый **ребенок** по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Если ваш ребенок испытывает страхи, то, первым делом, прекратите его пугать и пугаться сами. Вы должны серьезно отнестись ко всем чувствам, которые испытывает ваш ребенок. **Высмеивание страхов просто недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один.** Отнеситесь ко

всему, что он вам сообщает по этому поводу с полным доверием. Постарайтесь выяснить, чего именно (или кого) боится ваш ребенок? Как это выглядит (можно ли его нарисовать)? Что «это» может сделать, какие у него привычки, чего он хочет? Что можно сделать, чтобы уменьшить его силу? Такое серьезное и конструктивное отношение с вашей стороны - мощное психотерапевтическое средство. Мама не смеется, мама не боится, мама рядом и она уверена, что с «этим» можно справиться. А мама всегда права. Кроме того, проговаривание (а еще лучше - прорисовывание) страха сильно уменьшает его силу.

Виды страхов

Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период.

В каждом возрастном периоде дети испытывают определённые страхи.

У детей *до года* они выражаются в *беспокойстве при громких звуках*, а также связанные с *отсутствием матери* или с ее настроением.

В *2-3 года* ребенок может бояться *наказаний, боли* (например, у врача), *одиночества* и особенно *темноты*. Эти страхи типичны и нормальны для **ребенка** этого возраста.

Позднее в *3-4 года*, появляются страхи, связанные с *развитием фантазии ребенка*. Малыш может сам придумать какое то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей *6-7 лет* может появиться *страх смерти*, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Как победить страх?

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь **ребенку** вовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх **ребенка** доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет **ребенку** особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами.

Существует много методов для выявления страхов.

Для начала нужно *поговорить* с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом.

Беседа важное условие для избавления от страхов. Начать спрашивать о страхах имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания для малыша. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится **ребенок**, следует только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время

беседы взрослый должен подбадривать и хвалить **ребенка**, а так же не стоит зачитывать список с листочка.

Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует, и опишет сам страх. Чем больше **ребенок** будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

Можно попробовать *перубедить ребенка*, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить **малышу** о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Очень хороший метод - это *сочинить* вместе с ребенком *сказку* или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как **ребенок** нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить **малышу**, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять, или выкинуть, делать все это вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх. Можно страх вылепить из пластилина, потом смять его.

Все виды коррекции стоит применять в комплексе, и подходят они для любых видов страха. В серьезных случаях, когда вы чувствуете, что страх сильно беспокоит вашего **ребенка**, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к специалисту. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- ❖ Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если **ребенок** боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете **ребенка**, но это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика **ребенка**. Никогда не кричите на **ребенка**. Все что угодно можно объяснить спокойно!

- ❖ Не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
- ❖ Важно дать понять **ребенку**, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить **ребенку**, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого **ребенка**, не игнорируйте его жалобы.
- ❖ Постоянно уверяйте своего **ребенка**, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
- ❖ Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит **ребенка**, и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
- ❖ Постарайтесь отвлекать **ребенка**. Например, когда у **ребенка** началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!
- ❖ Поддерживайте **ребенка**, но не идите на поводу. Например, если **ребенок** боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.