

Консультация для родителей «Детские страхи»

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

Причины:

- излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.
- гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.
- запугивание детей родителями. Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «*Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол*», «*Я тебя Бабе-Яге отдам*», «*Не трогай – обожжёшься*», уверена, каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. То есть мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка. Потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары.
- большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.
- невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.
- также существуют внутрисемейные конфликты и телесные наказания. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.
- конфликты со сверстниками также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находится в обществе, часто замыкается в себе.
- И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.
- Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа.
- Обычно возрастные страхи живут около 3-4 недель – это допустимая норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом.

ВИДЫ СТРАХОВ

- дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (*ночные кошмары*);
- ребятишки до 3 лет боятся, их страшит смена обстановки, изменение порядка жизни.
- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства.
- Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;
- в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;
- 7-8-летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего боятся смерти родителей.
- Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.

КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопротивляющей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх
2. Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. 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.
3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.
4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.
- одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства
- мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они – мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте.
- не пытайтесь действовать с помощью силы, насилию выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

5. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.
- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.
- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.
- 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.
- Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».
- Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.
- Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.
- 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.
- 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.