

## Консультация для родителей Детские страхи и пути их преодоления

Воспитатель Черкашина О.И.

Актуальность темы исследования заключается в том, что в современном обществе человек всегда находится в стрессе, а одним из стрессов является страх. Дети сегодня не меньше взрослых подвержены стрессам, в т.ч. страхам. Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить «эмоциональный паралич».

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг — предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью, или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Для того чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему. Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть, — это серьезный повод для разговора.

### Детские страхи и причины их появления

*Детские страхи* — весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей. Иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Кто-то отказывается кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, кто-то убегает от приближающейся собаки, не остается один, не идет к врачу...

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности. Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый.

*Существует несколько причин возникновения страха.*

Первая и наиболее понятная причина — **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, укушенных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать — заберет Баба-яга!".

Самые распространенные — это **внушенные страхи**. Их источник — взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые произвольно, 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. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи — упадешь", "Не бери — обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха — **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим

взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, то малыш не хочет идти в детский сад, школу вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Хочется отметить еще одну немаловажную причину, влияющую на проявления страхов - это **неправильное воспитание** и деструктивное отношение к ребенку. Я, как психолог, наблюдаю это в своей практике почти каждый день. Недостаток внимания и наоборот гиперопека могут стать почвой для возникновения страхов у детей. Из своих собственных наблюдений, могу сказать, что «кумиры семьи» имеют гораздо выше степень тревожности, а значит и количество страхов, чем дети, которым не достаёт внимания родителей.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – **невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

### **Проявления страхов. Их разновидности**

Иногда выражения страха у детей так очевидны, что не передаются в комментариях, например, ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательные возбуждения, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны: медлительность, скованность и «топтанье на одном месте». Речь невыразительна, мышление вязкое, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне устает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон беспокойный, часто бывают сногворения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения. Общение избирательно, затруднительны контакты с незнакомыми людьми.

Психологи условно разделили страхи на 3 вида, в основе этого деления лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

Итак, **навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

**Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

**Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

## **Зависимость характера детских страхов от возраста ребенка**

Каким бы странным это не казалось, но дети первого года жизни также подвержены детским страхам:

Страх перед новой обстановкой. Наверняка, любая мама замечала, как меняется малыш, стоит ему попасть в незнакомую обстановку.

Страх потерять маму. Этот страх настолько распространен, что его описывать просто не имеет смысла. Однако, к сожалению, очень часто подобный страх принимается за избалованность.

Страх перед незнакомыми людьми.

Однако, в большинстве случаев, страхи таких крох абсолютно естественны и по мере взросления ребёнка исчезают бесследно.

В возрасте от одного до трёх лет появляются новые детские страхи, невольными виновниками которых становятся родители крохи:

Детский страх темноты является наиболее распространённым. Очень часто родители сами провоцируют подобные страхи, пугая ребёнка «бабайкой» и прочими мифическими персонажами. В моей практике был такой случай: один ребенок с раннего детства боялся темноты и оставаться один в комнате, были постоянные воображаемые ведения в темноте. Родители первоначально не обращали на это внимание, до тех пор, пока у ребенка не начались нервные тики. Впоследствии им пришлось обращаться к неврологу и применить медикаментозное лечение, а также занимался с ребенком психолог. Сейчас ребенку 7 лет, тики практически его не беспокоят.

Страх остаться одному хотя бы на одну минуту. Как правило, этот страх возникает именно из-за того, что потребность малыша первого года жизни родители сочли за обычную избалованность и малыш был лишён постоянного тесного контакта с мамой.

Ночные страхи. В большинстве случаев они являются продолжением страха темноты. Помните о том, что просмотр некоторых современных мультфильмов способен значительно усугубить ситуацию.

Для возрастной категории трёх – пяти лет наиболее характерны такие страхи, как:

Панический страх перед одиночеством.

Также в этом возрасте некоторые родители с удивлением замечают, что у их крохи появился страх замкнутого пространства, например, ребёнок может вдруг начать отказываться заходить в лифт или начать требовать оставить открытой дверь в спальню. Психокоррекция такого детского страха обязательна, в противном случае этот страх может всплыть во взрослом возрасте, обернувшись клаустрофобией.

В возрасте 5 – 7 лет синдромы детских патологических страхов становятся гораздо разнообразнее. Кругозор ребёнка расширяется, а вместе с ним в жизни ребёнка могут появиться новые страхи.

### **Рекомендации по преодолению страхов у детей дошкольного возраста**

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного и школьного возраста давно являются объектом пристального изучения психологов всего мира. На данное время для выявления детских страхов и их коррекции пользуются несколькими основными методами.

#### **1. Рисуем страхи.**

Рисование является отличным способом того, как можно избавиться от детского страха. Для рисования лучше всего использовать листы ватмана и краски. Попросите ребёнка нарисовать то, что его пугает. Рисуйте вместе с ним, изобразите свою версию событий. После того, как рисунок будет завершён, попросите ребёнка описать рисунок. Обязательно задавайте малышу уточняющие вопросы. Если малыш нарисовал волка, спросите у него, мальчик это или девочка. Если на рисунке изображён пожар, попросите ребёнка назвать причину его возникновения. Активно поддерживайте беседу, хвалите ребёнка.

Для достижения успеха понадобится как минимум две недели. Подобные сеансы должны проводиться регулярно, так как побороть детский страх возможно только при систематических занятиях.

Как правило, подобные рисунки помогают побороть страхи, которые возникают в результате игры богатого детского воображения, то есть вымышленные им, а не происшедшие в реальности. *Предметно – ролевая игра «Пятнашки»*

Смысл игры: вы должны обозначить игровую площадку, на которой находятся игроки. Ведущий должен догонять участников. Тот, кого догнали, становится ведущим. Атмосфера во время игры должны быть как можно более дружеской и весёлой. Обязательно сами принимайте участие в игре, периодически поддаваясь ребёнку.

Эта игра помогает ребёнку избавиться от страха перед наказанием. Кроме того, она прекрасно помогает восстановлению утраченных доверительных отношений между родителями и детьми.

## **2. Игра «прятки»**

Является отличным средством для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребёнку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор.

### **Полезные рекомендации родителям.**

Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения. Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие – либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это не звучало, меньше нервничать во время беременности.

*Рекомендации для мамы:*

1. Ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские страхи встречаются гораздо чаще, и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.
2. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя

заброшенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе, или же у вас родился младший ребёнок, или по каким – либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

3. Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это

приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

4. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми.
5. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или

милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

### **Заключение**

Из всего выше сказанного делаем вывод, изменения, происходящие с ребёнком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребёнком, изменения самих родителей. Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребёнку! Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребёнку.

Мы твердо уверены в том, что человек, который растёт в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.