

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ ПРИЧИНЫ».



Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую опасность. Организм человека устроен так, что борьба со **страхом** не может продолжаться долго.

На биологическом уровне **страх** - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий, влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. 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: "Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол", "Я тебя Бабе-Яге отдам", "Не трогай – обожжешься", каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. 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.
 - **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. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находится в обществе, часто замыкается в себе.
 - старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны **оскорбления**, которые также снижают самооценку ребенка.
 - большую роль в возникновении страхов может сыграть **испуг или психическое заражение**, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то "надо бояться"
- 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

- малыш *от рождения до 1 года* способны напугать громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.
 - дети *от 1 до 2 лет* могут бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);
 - ребята *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-сопереживающей. 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 или оставьте дверь приоткрытой.



Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами.

5. 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.
6. 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.

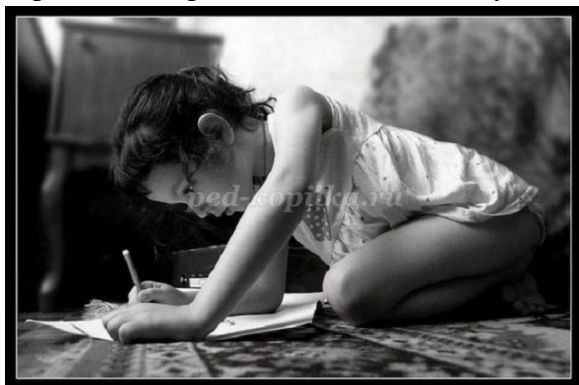
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

1. Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.
2. Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.
3. 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.
4. 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.
5. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть.
6. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. Информация

должна соответствовать возрасту ребенка. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

7. Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.
8. Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолели боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).
9. Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.
10. Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.
11. Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.
12. Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу, что ни будь смешное, бантики, на пример. Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку. Предложите ребенку избавиться от страха, пусть он порвет рисунок.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, постарайтесь понять и выслушать.



Терпения Вам и здоровья вашим детям!!!