

Консультация для родителей

«Детские страхи»

Подготовил: педагог-психолог

Иванова Л.В.

Детский страх – это серьезная психологическая проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.

Запугивание. Испуг – наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много:

Страх у детей формируется из-за чрезмерной впечатлительности, доверчивости, яркой фантазии, неумения отделять реальность от сказки. По сути он – ответ на внешние обстоятельства, где ведущую роль играют воспитание и взаимоотношения ребенка с членами семьи. Возможных причин возникновения детских страхов много, и каждая из них способна спровоцировать сильное эмоциональное потрясение, которое может обернуться выраженным тревожным расстройством.

Пережитые негативные события, которые оставляют глубокий эмоциональный след. Например, укус собаки, после которого ребенок сильно боится любых четвероногих, или просмотр страшного фильма, откуда малыш переносит образ злодеев и монстров в реальный мир. Таким событием может стать любая ситуация, где ребенок столкнулся с негативом, агрессией, угрозой в свой адрес или адрес близких.

Запугивания со стороны взрослых: родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, посторонних или малознакомых людей. Попытки воспитания путем угрозы в стиле «не будешь кушать, прибежит волк и унесет в лес» или «не будешь меня слушаться, придет доктор и сделает укол» провоцируют обоснованные детские страхи перед указанным объектом. В результате малыш ужасно пугается любой картинки, где изображен волк или большая собака, а реальная встреча с врачами в случае болезни приводит к длительной истерике.

Повышенная тревога родителей за безопасность ребенка. Постоянные переживания взрослых, одергивания, предостережения о возможной опасности («не подходи к собачке, она укусит», «не лезь наверх, а то упадешь») эмоционально программируют сознание ребенка на неудачу. В итоге у малыша зарождается чувство тревоги, которое постепенно перерастает в безотчетный страх перед элементарными действиями, новыми местами и событиями.

Агрессия со стороны взрослых. Когда родители или иные близкие родственники открыто демонстрируют свою силу и превосходство над

ребенком по каждому поводу, это снижает уровень доверия малыша ко взрослым, приводит к тому, что дети постоянно ожидают неприятностей. Подобное поведение также нередко приводит к патологическому вранью: пытаясь избежать наказания и агрессии, ребенок лжет буквально на каждом шагу.

Взрослые компьютерные игры, фильмы, мультсериалы и книги, в которых встречаются сцены насилия, смерти. Сталкиваясь со злом в любом его проявлении, ребенок бессознательно переносит полученные знания и опыт на реальную жизнь. В результате герои «оживают», подстерегая малыша за углом, в темной комнате, под кроватью.

В некоторых случаях причиной возникновения страха у детей являются психические расстройства (неврозы, невропатия), и тогда боязнь становится симптомом конкретного заболевания, которое можно и нужно контролировать.

Возрастные периоды и страхи

От 0–1 года: страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

В 1 год: может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

В 2–3 года: страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

В 4–5 лет: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

В 6–7 лет: страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

В 8–10 лет: преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

Рекомендации по уменьшению страхов ребенка

Упражнения, которые вы можете выполнить с ребенком дома, помогут в этом.

1. Нарисовать свой страх. Дайте ребенку лист и карандаши или краски. Попросите нарисовать свой страх. Наблюдайте за тем, как рисует ребенок, что он при этом говорит. Далее попросите ребенка рассказать вам об этом страхе. Спросите где он живет, что он делает, чего он хочет. Спросите ребенка, что он хочет сделать с этим рисунком. Далее можно порвать страх, выбросить в мусорное ведро. А можно превратить его во что-то хорошее, дополнив рисунок яркими цветами, дорисовав ему улыбку, бантик и пр.

2. Нарисовать радугу силы. Рисовать радугу на листе бумаги пластилином. Сначала выбрать пластилин, сделать разные по цвету шарики, потом размазывать на листе, чтобы получилась радуга. При этом рассказывайте ребенку, что эта радуга придаст ему силы и смелости. Как только вы закончите ее рисовать, ребенок станет чуть смелее и сильнее. Повесьте радугу в его комнате, чтобы она продолжала его защищать и придавать мужества.

3. Придумайте историю или сказку вместе с ребенком. Можно сочинить историю о страхе, о том, как он стал добрым. А можно придумать сказку о волшебной корзине, в которой лежит то, что побеждает страх. Что это, пусть придумает ребенок. А потом пусть нарисует это.

4. Закрыть страх в домике. Вместе с ребенком возьмите коробку и разрисуйте ее, сделав дом для страха. Затем «заприте» страх в этом домике. Далее дом можно выбросить, отнести на улицу, «повесить замок», а ключ выбросить.

5. Лепить страх из пластилина. Пусть ребенок вылепит страх из пластилина. Это может быть даже маленький шарик. Затем сделайте большую лепешку и оберните ею страх. Это будет темница для страха, из которой он не может выбраться самостоятельно. Потом можно выбросить эту темницу со страхом. А можно закопать ее в землю где-то на улице.

6. Поиграть. Разыграйте с ребенком сценку с участием любимых игрушек. Пусть один герой боится, а другие пусть ему помогают преодолеть страх. Хорошо, если ребенок согласится быть именно помощником, а вы будете героем, который боится.

7. **используйте нестандартные методы.** Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нем – любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему;

8. **проводите досуг правильно.** Хорошие впечатления – залог отличного настроения. Что может порадовать ребенка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните, что родители всегда должны быть рядом!

Помните, что проговаривание, прорисовывание, проигрывание уменьшает детский страх.

Самое страшное для ребенка - это потерять Вашу любовь. Поэтому, совершенно недопустимо использовать этот детский страх для того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения. Не говорите, что Вы разлюбите его, уйдете, отдадите дяде милиционеру. Это может стать причиной более серьезных детских страхов.

В моменты, когда ребенок чего-то боится, имеет смысл отвлечь его, постараться переключать внимание на приятные для него вещи.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Источники:

1. Арапова М.А. «Справочник психолога ДОУ» - ТЦ «Сфера», 2007г.
2. Сазанова Н.П. Новикова Н.В. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье. – СПб: 2010
3. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет - Волгоград - 2009
4. <http://pandia.ru/text/78/448/70797.php>