

Консультация для родителей **«Детские страхи — ступеньки детства»**

Дети до шестилетнего возраста живут в гораздо более непредсказуемом эмоционально напряженном мире, нежели могут себе представить их родители. Все кажется новым и неопределенным. Детям трудно отделить реальное (*как, например, смерть бабушки или дедушки*) от воображаемого (*подобная же смерть, но показанная по телевизору или в театре*). Каждый день маленький ребенок сталкивается с круговоротом загадок, удивлений и потрясений. Жизнь малыша связана с широким кругом различных переживаний, в том числе и страхов. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы.

При столкновении родителей с детскими страхами основной проблемой, преграждающей путь к их преодолению, является родительская склонность к полной защите своего ребенка. Однако, в принципе невозможно оградить ребенка от всех страхов, да этого и не стоит делать. Умение увидеть и оценить в себе страх позволит ребенку эффективно здоровым путем справиться с беспокоящей его ситуацией (пример: страх перед собаками; страх перед разлукой.)

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Если страх перед чем-либо, не очень беспокоящий ребенка, длится не более трех-четырех недель подряд, нет нужды беспокоиться об общем эмоциональном состоянии ребенка. Однако если какой-то страх владеет ребенком более месяца или мешает ему вести нормальную жизнь, нужно задуматься о помощи. Нужно помнить, что постоянный и сильный детский страх во взрослом возрасте может перерасти в непрекращающееся, непреодолимое и немотивированное беспокойство – фобию.

Страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели, затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникают замешательство и торможение при внезапных вопросах. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе заглушающих остроту переживаний.

Пока ребенок не может передать свои страхи в словах, родитель лишь может пытаться прочесть об этом в поведении ребенка, а затем по возможности устранить причины их возникновения. Как только ребенок

сможет поделиться своими страхами с родителями, то появляются несколько способов их преодоления.

Как помочь ребенку, испытывающему страхи.

1. Реагируйте на страхи вашего ребенка спокойным сопереживанием.

Участие и внимание со стороны родителя может не только успокоить, но и сделать его еще более пугливым. И с другой стороны, не преуменьшайте и не игнорируйте страх, а тем более не дразните, и не ругайте ребенка, пытаясь изменить его эмоциональный ответ. Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей.

2. Мягко предложите ребенку обсудить его страх.

Чем больше ребенок говорит о своем страхе, тем скорее он его преодолеет. Можно предложить нарисовать то, чего он боится. Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.

3. Обсудите с ребенком конструктивные пути борьбы со страхом.

Прежде, чем высказать свои соображения, предложите ему выдвинуть его собственные идеи. Ребенок с гораздо большим интересом будет выполнять план, им же самим разработанный.

4. Будьте особенно внимательны к вашему ребенку.

Если можете, позвольте ребенку выбрать самому темп преодоления страха (ему может понадобится некоторый период пассивного восстановления без решительных действий по преодолению страха). При необходимости родители могут осторожно изменять положение, конструируя ситуации:

- Специальная ролевая игра, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности.
- Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т. д.).
- Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
- Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу почувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).
- Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.

5. Поддержите участие вашего ребенка в деятельности, направленной на компенсацию чувства страха.

Многим людям физическая активность помогает избавиться от ощущения враждебности, неудовлетворенности или подавленности - частых спутников или следствий перед чем-то определенным.

6. Тактично оцените успехи ребенка в преодолении страха

Наблюдайте и анализируйте, как идет преодоление страха. Обязательно высказывайте свое одобрение, если ребенок имеет даже маленький успех.

7. Подавайте хороший пример.

Проанализируйте свои слова и действия, чтобы намеренно не передавать свое волнение и тревогу ребенку. Часто взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др., непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи - упадешь", "Не бери - обожжешься", "Не гладь - укусит", "Не открывай дверь - там чужой дядя" и т. д.

8. Предвосхищайте потенциально страшные ситуации, принимая необходимые меры, чтобы уменьшить страх, который они в себе несут.

Вы не должны окружать ребенка избыточной защитой, но это не значит, что не следует обеспечить защиту в необходимом объеме.

Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Как не надо вести себя с ребенком,
испытывающим страх.

-Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

-Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.

-Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

-Передавать свой страх ребенку.

Время появления страхов

Дети обычно испытывают различные типы страхов на разных этапах своего физического, ментального и эмоционального развития. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои доминирующие страхи.

- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов, любое быстрое движение со стороны другого человека.

- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.

- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (*помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т. д.*).

- От 1 года до 2 лет – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Любые незнакомые люди, разлука с родителями. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.

- От 2,5 до 3 лет - появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (*малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания*). Имеется страх перед большими, непонятными объектами, незнакомые сверстники, кошмары, неожиданные события, изменения установившегося порядка жизни.

- От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ», боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.
- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей, он проявляется на прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
- Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.
- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т. е. быть неуспешным.
- В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития. Однако, бывают другие страхи, их называют «*невротические*». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта, изменение стиля воспитания).

Откуда приходят детские страхи?

Переданная родителями эстафета. Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться.

Чрезмерная опека. Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи.

Безразличие и невнимание. Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (*и наоборот*).

Неблагополучная обстановка в семье. Источником страхов может стать неблагоприятная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие.

«Неправильное» поведение родителей. Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть.

Особенности нервно-психической организации ребенка

Детские страхи - причина "взрослых" неудач

Часто дети никак не могут объяснить свой страх. Тревога может возникать так часто и настолько захватывать ребенка, что он теряет контроль над собой. В таких случаях возникают страхи открытых и закрытых пространств, страх темноты. Дети начинают бояться ножей, ножниц и иголок. Их опасения вызывает толпа. Если ребенку становится трудно общаться с людьми, он постоянно боится что -нибудь сделать или сказать не так. Ему даже кажется, что он не так выглядит. В результате ребенок попадает в психологическую изоляцию, из которой ему уже трудно выбраться без посторонней помощи.

И тогда ребенок оказывается не в состоянии раскрыть свой интеллектуальный потенциал, реализовать заложенные в его личности способности же страх снижает способность логически мыслить.

Травмирующий личный опыт.

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него несравнимо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже заторможенность в развитии.

Ни брата, ни сестры, - совсем один

Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей. Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности, они не уверены в себе. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов. Да и как иначе? Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом. В результате у единственных детей чаще развивается тревожность