

*Консультация для родителей на тему
«Детские страхи: причины и последствия».*

Подготовила: педагог-психолог Швачка И.В.



Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребенка важные функции:

- Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;
- Как реакция на угрозу страх позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Причинами страха могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться страданием, если в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Возрастные страхи, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок

боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей. Такие детские страхи довольно распространены. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка страхом, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

В проблеме профилактики детских страхов важны следующие моменты:

- Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать их послушными. Ребенку, согласно его психического развития следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.

- Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребенка можно расценивать как жестокость.

- Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Эффективные методы и приемы предупреждения и преодоления детских страхов:

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка (достижения комфортности в общении, в ожидании новой игры, максимальное развертывание критериев оценки и похвалы). При этом большое внимание уделяется в детском коллективе атмосфере принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его ценят несмотря на успехи.
2. Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с моментами, которые вызывают у него тревогу и страх.
3. Метод «реагирования» страха, тревоги, напряжения, которая осуществляется с помощью игры-драматизации, где дети с помощью кукол изображают ситуацию, связанную со страхом.
4. Манипулирование предметом страха (приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах») в ходе этой работы ситуации и предметы страха изображаются карикатурно.
5. Эмоциональное переключение, «эмоциональные качели» (ребенку предлагают изобразить смелого и труса, доброго и злого и тому подобное).
6. Сказкотерапия (в игре ребенок становится смелым героем сказки или мультфильма, предоставляет любимому герою роль защитника).

Страхи связаны с возрастом

Страх темноты

Если ваш ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один в комнате, ни в коем случае нельзя подвергать малыша «закаливанию» и запирают одного в темноте, чтобы «привыкал». В этом случае ребенок не только не избавится от своего страха, но получит еще и новый - страх родительского гнева или насмешки.

Очень полезным методом для «лечения» страха является сказка. Ведь именно сказка входит в жизнь ребенка с раннего возраста, сопровождает на протяжении всего дошкольного детства и остается с ним на всю жизнь. Слушая сказку, дети находят в волшебных историях «эхо» собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют надежду на возможность преодоления всего негативного. Поэтому при преодолении страха темноты родителям можно использовать сказку. Также вместе с ребенком следует подумать над другими способами, которые помогут прогнать страх. Как правило, дети говорят, что нужно для этого, например: чтобы мама или папа посидели возле ребенка пока он уснет, почитали ему, оставляли включенным ночник. Положите вечером у ребенка его любимую игрушку-защитника. Днем предложите ребенку нарисовать страх и придумать и изобразить то, что его победит.

Страх врачей и уколов

Существуют непростые темы для разговора с ребенком. К ним относятся поход к врачу, профилактика простудных заболеваний, необходимость прививок и лечебных процедур и тому подобное. Как правильно разговаривать с ребенком об этих вопросах?

Работаем с собственными тревогой и страхом

В разговоре о профилактике инфекционных заболеваний и необходимости прививок очень важно не заразить малыша собственными страхами. Для этого, прежде всего, дайте себе ответ на вопрос: «Как собственно я отношусь к прививкам? Что я знаю об этой процедуре? Что я знаю об этом заболевании?». Если вы обнаружите, что мнения по предложенной теме вызывают тревогу, волнение или страх, - это значит, что перед разговором с ребенком вам следует определиться с источником своих собственных страхов.

Вспомните, кто и как в детстве рассказывал вам о прививках и болезнях, с какими заболеваниями вам пришлось столкнуться и как шел процесс лечения. Вполне возможно, что пережитый вами в детстве страх отложился в подсознании и продолжает вызывать чувство тревоги во взрослом возрасте. Осознание опыта поможет удержаться от его трансляции своему ребенку.

Типичной ошибкой родителей, вызывающей страх врачей является обман: «Укол - это не больно! Ты ничего не почувствуешь!». Мы должны сказать ребенку что он почувствует, по какой процедуре это будет проходить. Повышаем собственную компетентность

Учитываем возрастные особенности

Чем старше ребенок, тем больше у него развито понимание причинно-следственных связей. В возрасте до трех лет малыш не способен устанавливать связь между своими дискомфортными ощущениями (насморк, кашель, рвота, боль) и понятием «болезнь». Он понимает, что ему плохо, однако соотнести причины, которые имели место в прошлом, с тем, что он переживает в данный момент, пока не может.

Примерно в пять лет у детей формируются навыки понимания причинно-следственных связей. В этом процессе основную роль играют объяснения, поступающие от авторитетных взрослых.

Вкладываем в слова положительную мотивацию

Для ребенка гораздо важнее услышать о том, что он может сохранять здоровье, чем о том, почему он заболел, тем более в обвинительной форме. Это позволит сформировать сознательную ответственность за свое самочувствие, а не чувство вины за совершенные ошибки и страхом перед вирусами или болью.

Одним из важных родительских навыков является умение позитивного общения с ребенком. Тренируемся заменять рассказы об ограничениях, связанных с болезнью, положительными мотивирующими словами о преимуществах, которые открываются для здорового человека.

Страх защищает

Биологически страх связан с болью. Именно ситуации, связанные с переживанием боли, активизируют наши страхи. Однако страхи часто формируются и при отсутствии такого опыта. Например, одни люди боятся змей, хотя никогда их не видели в естественной среде. Другие боятся летать по воздуху, хотя никогда не попадали в авиакатастрофы. Страхи могут быть результатом не реальных переживаний, а нашей фантазии. Это предчувствие включая эмоцию страха, которая, в свою очередь, мотивирует определенное поведение - бежать. Такие биологические реакции являются защитными и позволяют нам спастись от опасности.

Страх заражает

Много страхов является опытом общества, а не нашим собственным.

Страх является нормальной реакцией человека в опасных ситуациях, но иногда страх может принимать невротическую форму. В таком случае нужна не только психологическая помощь, но и определенная лечебная программа. Однако предупредить такое положение возможно, если вовремя обратить должное внимание на реакции ребенка.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:

- Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.
- Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.
- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.
- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.
- Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.
- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.
- Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить.
- Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.
- Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.
- Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».
- Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.