



Консультация для родителей «Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления»

Подготовила педагог-психолог Петрова Т.С.

Родители часто обращаются к психологу по поводу детских страхов. Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Страх является нормальной реакцией человека в опасных ситуациях, но иногда он может принимать невротическую форму. И в этом случае важно разобраться с причинами появления страхов и уже потом начинать борьбу с ними.

Несколько самых распространенных причин страхов:

1. Самой распространенной причиной являются конкретные случаи, которые напугали ребёнка (например, укусила собака). Такие страхи легче всего поддаются коррекции.

2 Неконтролируемый информационный поток. Из-за него, чаще всего, возникают ночные кошмары. Такой поток возникает, когда ребёнок занимается своими делами, например, играет, а вы сидите рядом и смотрите фильм ужасов или вечерние новости, в которых большинство сюжетов – негативные. Вся эта пугающая информация откладывается в памяти ребёнка, и ночью она всплывает на поверхность в виде страшных снов.

3 Нередко ребёнка пугают сами взрослые. Так, родители могут пригрозить ребёнку Бабайкой, чтобы он не залазил в шкаф. Эта Бабайка, о которой ребёнок ничего не знает, надолго поселится у него в воображении, и из-за этого он начнёт бояться всех темных мест, где она, теоретически, могла бы прятаться. Или родители пугают, что ребёнка кто-то заберет, если он не будет слушаться, и тем самым развивают тревожность и повышают риск возникновения невротических страхов.

4 Нередко родители сами перекладывают на ребёнка свои страхи. Предположим, мама боится высоты. Даже не говоря с ребёнком на эту тему, она может вызвать у него такую же фобию своим тревожным эмоциональным состоянием. Чтобы избежать этой ситуации, родителю необходимо избавиться от своей фобии, иначе велика вероятность, что она появится и у ребёнка.

5 Причинами страхов могут являться развитое воображение, внутрисемейные конфликты, взаимоотношения со сверстниками и т. д.

Чего боятся наши дети

Это зависит от возраста ребенка.

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

Несколько советов по преодолению детского страха:

1 Обговорите с родственниками, которые принимают участие в воспитании ребёнка, что делать можно, а что нельзя: исключите Бабаек, наказания в виде запираания в других комнатах и даже угрозы таковых ситуаций.

2 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.

3 Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло. Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

4 Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.

5 Если вы встретили то, что ребёнок может воспринять как опасность, разъясните ему, с чем вы столкнулись и как правильно на это реагировать. Например, если вы видите осу, объясните, чем она занимается и как надо себя вести, чтобы она просто пролетела мимо, не обратив на вас внимания.

6 Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

7 Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

8 Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

9 Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

10 Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой. Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

11 Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

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.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.

Консультация подготовлена с помощью интернет-ресурсов.