

Консультация для родителей от психолога «Детские страхи»

Проблема детских страхов - достаточно актуальная тема в современном мире.

Многие специалисты уверены, что испытывать страх это нормально, ведь по средствам проб мы получаем опыт, хоть он и не всегда положительный.

Так, в каждом возрасте малыш испытывает определенный страх и это нормально, его называют возрастным, например согласно Вологодиной Н.Г. ребенок с 3 до 5 лет испытывает такие страхи как боязнь сказочных персонажей, страх темноты – связано это с пиком развития воображения. Источником для воображения ребёнка является его окружение, обсуждение различных проблем, ссоры родителей, громкие звуки, сказки (в которых не разобран сюжет, ребенок их просто не понял), реклама по телевизору и так далее.

Существует множество причин возникновения страхов у детей:

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

Страх наказания

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Приемы, предотвращающие возникновение страхов:

1. Заботиться о психологическом здоровье ребенка еще до его рождения (во время беременности не испытывать стрессы);
2. Находить время для того, чтобы просто спросить у малыша :
- «А как у тебя дела? Как прошел твой день?»;
3. Нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя брошенным и ненужным;
4. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, он личность и у него свои особенности помните это;
5. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки. Сравнить можно ребенка только с самим собой.
6. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или полицейскими. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

7. Самое важное любите своего малыша и говорите ему об этом, прикосновения очень важны (объятия, поцелуи дают ребенку чувство безопасности!)

Если ребенок столкнулся со страхом:

1. Не говорите, что это глупости или капризы, ребенок замкнется, и страх может усугубиться;

2. Выясните причину, проговорите травмирующую ситуацию, найдите совместное решение;

3. Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).

4. Очень хорошее средства, через что можно преодолеть и победить страх это – игра, творчество, музыка, мультфильмы, сказки (сочините сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце пусть он победит его).

5. Если вы не справляетесь своими силами обратитесь к специалистам.

6. Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.

7. Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавиться от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.