

Консультация подготовлена педагогом-психологом Пышкиной И.Л.

«Страхи у детей»

*Быть смелым – значит считать далёким
всё страшное и близким всё, внушающее смелость.
(Аристотель)*

Страх – психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Причин детских страхов много: травмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Дети боятся темноты, больших и маленьких собак, врачей, пожаров. Кто-то боится злой Бабы-Яги, волка, милиционера. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения, эмоциональной стабильности, тревожности и неуверенности в себе. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.



О том, что ребёнок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет;
- часто закрывает уши ладонями;
- прячется в угол, за шкаф;
- отказывается от участия в подвижных играх;
- не отпускает маму от себя;
- беспокойно спит, кричит во сне;
- часто проситься на руки;
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми;
- отказывается общаться с незнакомыми людьми, приходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Возникновение различных страхов довольно характерно для детского возраста. Психологи выделяют возрастные периоды особенно яркого проявления определённых страхов: 2-3 года – боязнь животных, темноты, ночные страхи; 4 года – боязнь насекомых, воды, высоты, сказочных героев; 5-6 лет – боязнь несчастий; пожаров, катастроф, боязнь школы; 7-8 лет – страх умереть или боязнь смерти близких. Страхи у детей наиболее интенсивны в возрасте 3-5 лет. Это возраст, когда страхи «цепляются друг за друга» и составляют единую психологическую структуру беспокойства.

Страхи могут возникать в результате подражания тем, кто боится, и как реакция на эмоционально значимые ситуации (испуг, тяжёлая болезнь родных и близких, трудноразрешимый конфликт в детском учреждении, семье и т. п.). По продолжительности страхи бывают: кратковременными (15-20 минут), быстро проходящими после успокоительной беседы и затяжными (1-2 месяца), тогда даже лечебные мероприятия не всегда дают желаемые результаты.

Сам по себе страх – продуктивная эмоция. Ребёнок, который нормально развивается, должен уметь бояться. Но существует тонкая грань, за которой обычный нормальный страх становится навязчивым, превращается в фобию и делает из нормального ребёнка невротика.

КАК ПОМОЧЬ БОЯЗЛИВОМУ РЕБЕНКУ

1. Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Например, какое-то время перед сном проведите у его постели, расспрашивая ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:

- Как они выглядят?
- Чего они хотят?
- В каком мире они существуют?
- Для чего они пришли в наш мир?
- Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
- Что произойдет, когда вы подружитесь?
- Какие слова они скажут тебе перед сном?

2. Примите страх ребенка и расскажите свою историю о том, кого боялись в детстве и как справились с этим страхом.

3. Интересуйтесь тем, что ребенок читает и что смотрит по телевизору перед сном, обсуждайте прочитанное (увиденное)

или предлагайте что-то менее страшное. Однако это не означает, что ребенка нужно полностью изолировать от страшных сказок. Сказка учит ребенка обращаться со страхом, помогает направить (канализировать) переживание страха вовне, проецируя страх на образ Бабы Яги, Кощея и др.

РЕБЕНОК БОИТСЯ



.Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.

- Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».
- Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
- Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.
- Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная

мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших – можно и нужно! Так же как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека – слишком тяжелое испытание для ребенка.

- Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
- Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.
- Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
- Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
- Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
- Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
- Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
- Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.
- Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и

избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

- Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.

- Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, — хороший помощник в борьбе со страхами.

- Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью — общая оздоровительная процедура для психики.



- Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

- Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа

опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом – автопортрет самого ребенка, по возможности – большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).

- Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка, например, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.

Источник: [moy-kroha.info/ detskie-strahi...](http://moy-kroha.info/detskie-strahi...)