Консультация для родителей

**Страхи у детей: причины зарождения и методы преодоления**



Воспитатель: Вернер Н.П.

Детские страхи, в целом, нормальное явление, сопровождающее развитие и социальную адаптацию ребенка. Но если они не соответствуют возрасту, переживаются чересчур эмоционально или начинают угнетать ребенка, то для борьбы с ними требуются специальные занятия.

Содержание

* Откуда берутся: причины и особенности проявления
* Возрастные фобии и виды
* Последствия и диагностика
* Как бороться родителям
* Способы коррекции детских страхов
* Существует ли профилактика?

Непреодоленные детские страхи могут переходит во взрослую жизнь, нарушая гармоничные отношения с близкими людьми.

Страхи переживаются и взрослыми людьми. А в детском возрасте они могут оставить отпечаток на формировании личности. Происходит это из-за того, что опыт общения, манипуляций с предметами у ребенка очень мал, а знания об окружающем мире отсутствуют или недостаточны.

Откуда берутся: причины и особенности проявления ↑

В начале своей жизни ребенок опасается всего нового. Он одушевляет предметы, верит в реальность сказочных персонажей и героев мультфильмов. Он слишком мал, чтобы выстроить цепь логических рассуждений, поэтому верит словам взрослых и переносит на себя их реакцию на самые разные ситуации.

Психологи выявили, что очень часто причиной возникновения страха у ребенка выступают именно взрослые люди. Порой родители излишне эмоционально предупреждают ребенка о грозящей ему опасности («Упадешь!», «Обожжешься!»), запугивают его («Отдам тебя дяде!», «Придет Баба-Яга и заберет!» и др.).

Зачастую ребенок напуган не столько самой ситуаций, сколько реакцией на нее со стороны взрослого человека. Он различает тревожные нотки в голосе, ему передается волнение.

Другими причинами, вызывающими детские страхи, являются:

* конкретный случай – укус животного, ребенок застрял в лифте, стал участником дорожно-транспортного происшествия;
* детская фантазия – чудовища, появляющиеся в темноте или определенном месте (шкаф, чердак, лес);
* семейные конфликты – ребенок боится стать причиной ссор родителей, ощущает вину за ее возникновение;
* отношения со сверстниками – если ребенок становится объектом насмешек, оскорблений, то возникает страх перед общением с ровесниками;
* невроз – расстройство, требующее консультации специалиста, часто является причиной страхов, не свойственных детям данного возраста или протекающих чересчур эмоционально.

**Увеличению количества страхов способствуют следующие факторы:**

* наличие страхов у родителей;
* строгость в воспитании, ограничения в шумных эмоциональных играх;
* отсутствие товарищей по играм;
* нервно-психические перегрузки матери, вынужденной или сознательно взявшей на себя роль главы семьи;
* гиперопека со стороны родителей;
* воспитание в неполной семье.

Очень многие страхи возникают у ребенка именно в процессе его воспитания, что необходимо учитывать родителям.

Возрастные фобии и виды ↑

Взросление ребенка сопровождается появлением тех или иных страхов. Такие возрастные фобии — признак нормального развития, кроме того, они важны для маленького человека, так как являются этапами адаптации к условиям окружающего мира.

 **Психология определяет следующие возрастные отрезки и появляющиеся в этот период виды страхов:**

1. От рождения до полугода. Ребенка пугают резкие громкие звуки и резкие движения взрослых. Возникает страх перед потерей общей поддержки.
2. 7 месяцев – год. В этот период ребенок боится громких звуков (шум пылесоса, громкая музыка), незнакомых людей, любой неожиданной ситуации, в том числе смены окружающей обстановки. Этому возрасту присущ страх высоты, ребенок опасается сливного отверстия ванной или бассейна.
3. 1-2 года. Фобии предыдущего возрастного периода могут сохраняться, прибавляется страх получить травму, что связано с активным освоением двигательных навыков. Очень силен страх разлуки с родителями. Ребенок может бояться сновидений, этому сопутствует страх засыпания.
4. 2-3 года. Сохраняется страх разлуки с родителями, появляется страх отвержения с их стороны. Могут сильно пугать изменения привычного уклада жизни (появление нового члена семьи, развод родителей, смерть близкого родственника). Вызывают страх природные явления (гром, град, молния). Остается боязнь сновидений, особенно если снятся кошмары.
5. 3-5 лет. В этом возрасте дети осознают конечность жизни и начинают бояться смерти (своей, близких людей и вообще смерти). В связи с этим появляются страхи тяжело заболеть, пожара, нападения бандитов, укуса ядовитых насекомых и змей. Остается страх перед стихией.
6. 5-7 лет. В этом возрасте дети боятся потеряться и даже просто остаться одни. Появляется страх перед зловещими существами и чудовищами. Этот период характеризуется и школьными страхами, что связано с поступлением в 1 класс. Дети боятся несоответствия образу хорошего ученика. Появляется боязнь физического насилия.
7. 7-8 лет. Школьные страхи продолжают существовать. Обычно ребенок боится опозданий в школу, невыполнения заданий учителя и наказания за эти проступки – плохая отметка, запись в дневнике. Страх одиночества становится глубже и переживается как утрата любви и непринятие со стороны родителей, учителя, сверстников. Появляются страхи темных мест (подвал, чердак) и любых реальных катастроф. Остается страх перед физическими наказаниями.
8. 8-9 лет. Страх перед собственной неудачей в учебе или игровом состязании, перед собственными неблаговидными поступками, замеченными другими людьми. Дети этого возраста боятся поссориться с родителями или потерять их. Страх перед физическим насилием.
9. 9-11 лет. Продолжают пугать неудачи в учебе и спорте, появляется страх перед «плохими» людьми – хулиганами, ворами, наркоманами и др. Страх высоты и кружения (на аттракционах), тяжелой болезни. Страх перед некоторыми животными (пауки, змеи, собаки).
10. 11-13 лет. Ребенок вступает в подростковый возраст, поэтому глубоки страхи показаться глупым, некрасивым, неудачным, особенно в компании сверстников, но и мнение взрослых играет не последнюю роль. С осознанием физиологического взросления появляется страх перед сексуальным насилием. Остается страх смерти.

Все эти фобии являются нормальным проявлением возрастных особенностей. Преодоление таких страхов происходит постепенно с переходом в другую возрастную категорию.

Последствия и диагностика ↑

Страх – своеобразная защитная функция организма. Если он проявляется соответственно возрасту, то легко поддается коррекции, да и проходит самостоятельно. Патологический же страх, особенно проявляющийся в крайних формах, таких как ужас или эмоциональный шок, может затормозить развитие и привести к формированию особых качеств личности: замкнутость, неуверенность в себе, безынициативность. В этом случае без консультации специалиста не обойтись.

## Непреодоленные страхи могут повлиять и на взрослую жизнь человека, мешать гармоничной семейной жизни, передаваться его детям.

Чтобы побороть детские страхи, необходимо их диагностировать. Трудность диагностики у детей дошкольного возраста заключается в том, что они не говорят о своих страхах. Их наличие родители могут заметить по поведению ребенка: нервозности; капризности; беспокойному сну; некоторым привычкам (грызет ногти, накручивает на палец волосы).

Диагностика детских страхов ставит целью выявить их причину. Все методики опираются на типичные особенности детской психики. Их несколько:

* рисование – на произвольную или заданную тему (семья, школа, детский сад, можно попросить нарисовать свой страх), рисунок расшифровывается по совокупности аспектов (тематика, цвет, расположение фигур, четкость линий и др.);
* лепка – по смыслу идентичный предыдущему метод, подходит для детей, которые не любят/не хотят рисовать;
* специальные истории или сказки – можно попросить ребенка придумать сказку или закончить прерванную в кульминационный момент, подходит для детей старше 5 лет;
* беседа с ребенком – вопросы должны быть тщательно продуманы, заданы в доступной для понимания форме, нельзя излишне заострять на чем-то внимание, чтобы не спровоцировать появление новых страхов, вопросы могут быть и конкретными («Ты боишься оставаться один в комнате?»).

Диагностика – первый, но очень важный шаг в коррекции детских страхов.

# Как бороться родителям ↑

В преодолении детских страхов очень многое зависит от родителей.

Психологи дают следующие рекомендации:

* К страхам ребенка нужно отнестись со всей серьезностью, какими бы нелепыми они не казались.
* Не следует ругать и наказывать ребенка за трусость. Этим вы только спровоцируете новые проблемы (недовольство собой, боязнь не соответствовать ожиданиям родителей).
* Говорите с ребенком о его страхах (кроме прочего, вы узнаете из таких бесед, чего он боится). Беседа должна проходить в спокойном доброжелательном тоне, без акцентирования на какой-то фобии.
* Попробуйте мягко переубедить ребенка, но не путем преуменьшения страха, а способом изменения к нему отношения. Используйте собственный пример, возможно, в виде рассказа о том, что вы тоже боялись этого в детстве и как вам удалось победить свой страх.
* Уверяйте ребенка в том, что рядом с вами он в безопасности.
* Отвлеките его каким-то интересным занятием, игрой.
* Не вырабатывайте у ребенка «привыкание» к страху (например, если он боится темноты, не оставляйте в темной комнате). Последствия таких действий могут быть печальными для развития и здоровья ребенка.

Главная задача родителей – помочь ребенку преодолеть страх. Избавиться от него ребенок может только самостоятельно, но без вашей поддержки ему не обойтись.

# Способы коррекции детских страхов ↑

После этапа диагностики начинается работа психолога по коррекции детских страхов. Существует несколько методик, которые помогают ребенку преодолеть тревожность, полнее раскрыть свои личностные качества, стать более раскрепощенным.

Методики могут использоваться в совокупности или по отдельности, среди них нет более или менее эффективных. Но все они должны соответствовать особенностям ребенка и не идти вразрез с его желаниями (если ребенок не любит и не хочет рисовать, то не следует использовать такие формы занятий).

Методы и приемы работы с детскими страхами разнообразны.

# С помощью сказок

Эта методика заключается в чтении ребенку специально придуманных психологом или тщательно подобранных сказок. Они подаются таким образом, чтобы эмоционально переживая сюжет, ребенок почувствовал себя сильным, храбрым.

## Сказки со «страшными» эпизодами способствуют формированию приемов преодоления эмоционального напряжения. Но если у ребенка страх конкретного сказочного персонажа (например, Бабы-Яги), то страшные истории с его участием ребенку лучше не читать, особенно перед сном.

# Методика игры

Игра – важный вид деятельности ребенка. Психологи доказали ее терапевтический эффект. Психологически направленная игра позволяет пережить травмирующее обстоятельство в выдуманном мире. В таких условиях оно предстает значительно ослабленным, а значит, преодолевается легче.

Такие игры помогают ребенку не только постепенно избавиться от конкретного страха, но и преодолеть замкнутость и неуверенность в себе.

# Терапия

В эту методику входят различные приемы оздоровления психического состояния ребенка средствами различных искусств и информации, получаемой от органов чувств:

* рисунки – с помощью изображения предмета своего страха, рассматривания его мельчайших подробностей ребенок постепенно приходит к его преодолению, анализ рисунков проводится вместе с ребенком и сопровождается доброжелательной беседой, хорошие результаты дает трансформация нарисованного объекта страха (сделать его смешным);
* музыкотерапия – подбор специальных мелодий, оказывающих успокаивающее, расслабляющее действие, методика часто сочетается с другими формами работы;
* танцетерапия – сочетает влияние музыки и движений тела, отвлекает ребенка от страхов, учит понимать язык своего тела, формирует способность корректировать эмоции, выражать их с помощью движений;
* ароматерапия – сопровождает применение других методик, заключается в подборе ароматов успокаивающих, улучшающих циркуляцию крови и познавательные процессы;
* цветотерапия – суть заключается в оформлении личного, рабочего или игрового пространства в определенной цветовой гамме, применением метода достигается положительная динамика психического развития, уменьшение тревожности.

Наиболее эффективным будет системный подход, но и применение отдельных методик пойдет на пользу ребенку.

# Существует ли профилактика? ↑

Многие детские страхи можно предупредить и предотвратить. Большая роль в профилактике отводится родителям и взрослым, осуществляющим воспитание (бабушкам, воспитателям, учителям).

Вот рекомендации психологов:

* ребенку нужен не наставник и руководитель, а любящий и понимающий человек в лице мамы и папы;
* ощущение собственной ненужности оказывает сильнейшее негативное влияние на всю жизнь маленького человека, найдите для него время ежедневно, несмотря на свою усталость и заботы;
* не ограничивайте ребенка в общении с ровесниками;
* ребенку необходимо время для шумных игр;
* не пугайте ребенка врачами, полицией, собаками, ничем и никем, ребенок все воспринимает всерьез.

Многие детские страхи можно было бы предотвратить, если бы родители знали, как правильно вести себя в некоторых ситуациях по отношению к ребенку. Страхи могут появляться очень быстро, а вот для избавления от них нужно длительное время и усилия всей семьи.

Если вы заметили у ребенка проявление страха и не знаете, как поступить, обратитесь в специалисту-психологу. Он даст нужные рекомендации, следуя которым, вы поможете своему ребенку преодолеть его фобии.

