

Поговорим о детских страхах

Проблема детских страхов знакома многим родителям. Маленькие дети боятся Бабы-Яги, школьники – отвечать у доски, подростков страшит быть



непривлекательным для противоположного пола.

Страх – это чувство, которое возникает в ответ на воздействие угрожающих факторов, в основе которого лежит врожденный инстинкт самосохранения.

Специфика детских страхов заключается в том, что они, как правило, не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

Большинство страхов связаны с возрастом ребёнка и со временем проходят. Однако если страх сохраняется долгое время и приносит беспокойство не только ребёнку, но и родителям, – это повод серьезно задуматься.

Причины возникновения детских страхов

- пережитая ранее травмирующая ситуация (ребенка укусила собака);
 - запугивание ребенка взрослыми (запугивание малыша сказочными персонажами);
 - общая тревожность ближайшего окружения ребенка (чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование внимания на том, что опасность может подстеречь на каждом шагу);
 - фильмы, видео, компьютерные игры с пугающими персонажами.
- Мышление ребенка еще не обладает критичностью, и многие начинают бояться монстров из фильмов уже в реальном мире;

Есть не столь очевидные причины, которые могут лежать в основе детских страхов:

- гиперопека (делает малышей неуверенными в себе и боязливыми);

- недостаток внимания родителей;
- недостаток физической активности;
- агрессия матери по отношению к ребенку (страдает базовое чувство безопасности);
- нестабильная эмоциональная ситуация в семье.

Все многообразие страхов у детей можно разделить на две группы: **дневные и ночные.**

Дневные страхи у детей бывают:

- Природные (основаны на инстинкте самосохранения): страх смерти, темноты, высоты, животных, стихии, громких звуков, замкнутого пространства, боли.
- Социальные: страх одиночества, людей, наказания, опоздания, осуждения.
- Ситуативные: страх как последствие психотравмирующей ситуации (ребенок, который чуть не утонул в озере, теперь боится плавать даже в бассейне).
- Личностные: страхи связаны с индивидуальными особенностями ребенка (стеснительностью, замкнутостью, тревожностью).
- Воображаемые: страх чудовищ, Зеленой Руки, Черной Маски и т.д.
- Навязчивые страхи или фобии: сильный и непреодолимый страх, связанный с каким-либо событием или явлением в жизни человека.

Ночные страхи:

Ночные страхи у детей могут проявляться в виде кошмарных сновидений. Страшные сны могут повторяться и преследовать ребенка почти каждую ночь. Процесс появления таких сновидений связан с работой мозга, который продолжает работать ночью, и перерабатывает информацию, полученную днем.



Причины ночных страхов у детей:

- чувствительность, тревожность и мнительность детей, а также их родителей;
- перенесенный стресс;
- смена привычной обстановки;
- болезненное состояние;
- испуг;
- неблагоприятные семейные ситуации (ссоры отца и матери, развод);
- эмоциональная отчужденность родителей;
- повышенные требования к ребенку, частые физические наказания.

Чего боятся дети в разном возрасте?

До шестого месяца жизни фобии возникают, когда не обеспечивается физический и эмоциональный комфорт, когда не удовлетворяются потребности в пище, сне, физических упражнениях и тепле.

От 7 месяцев до одного года. Возрастная тревога у детей связана с уходом матери и появлением других лиц. Родителям необходимо без слов понимать, что чувствует ребенок, и уметь вступать в контакт на эмоциональном уровне.

1-3 года. Страх одиночества, неожиданных звуков, укусов, страх боли и Волка из сказки.

3-5 лет. Страх оставить ребенка одного, замкнутого пространства и темноты в доме.

Возраст 4-5 лет. Страхи дошкольников связаны со «злыми» сказочными персонажами.

5-7 лет. Дети этого возраста во сне боятся кошмаров, которые повторяют их нынешние, прошлые и будущие страхи. Они также боятся смерти, когда засыпают.

6-7 лет. Девочки и мальчики опасаются разлуки с родителями. В этом возрасте ребенок уже имеет чувство времени и пространства, понимает, что человек живет какое-то время после рождения и что это касается всех членов семьи.

7-8 лет. Возникновение ипохондрии, навязчивости, тревожности. Ребенок боится, что родители не одобрит его поведение или действия, он боится, что он не оправдает ожиданий и пожеланий родителей. Боязнь стихии природы.

Что может помочь ребёнку справиться со страхом?

Помочь ребенку справиться со своими страхами – это значит понять его чувства, услышать его собственное «Я» и укрепить веру в себя.

1. Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу.

2. Рисование и лепка. Страх можно нарисовать и выкинуть, можно залить водой или нарисовать себя рядом - «не боящегося». Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, моделирует действительность, безболезненно соприкасается с пугающими, неприятными и травмирующими образами.

3. Игра. В сюжетно-ролевых играх дети приобретают определенные навыки, усваивают социальные формы поведения, берут на себя разные роли. Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, обретает уверенность в себе. Например: игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь, превращусь». Дети «превращаются» в страшного персонажа (Кощей Бессмертный, дракон и т.д.) и замирают. Водящий выбирает ребенка, у которого лучше всех получился данный персонаж, тот и становится водящим.

4. Сказка. Сказку можно сочинить вместе. Попросите ребёнка сочинить историю, в которой он является главным героем и сталкивается с чем-то страшным (важно аккуратно к этому подвести), пусть ребёнок даст волю своей фантазии, но в конце обязательно попросите его завершить сказку так, чтобы он вышел победителем. Читайте сказки, где главный герой побеждает свои страхи. Обсуждайте их.

5. Чтобы ребенок спокойно спал ночью без кошмарных сновидений, он должен чувствовать себя в безопасности и знать, что ему ничего не угрожает.

Ни в коем случае не ругайте и не стыдите ребенка за то, что он капризничает и не хочет спать один. Днем ребенку необходима двигательная активность на свежем воздухе, подвижные игры. За 2-3 часа до сна у ребенка не должно быть: компьютерных игр, мультфильмов и сказок с пугающими персонажами, тяжелой пищи.

6. Создайте комфортную спокойную атмосферу дома, в которой ребенок ощущал бы себя любимым и защищенным.

7. Ни в коем случае не пугайте ребенка в целях дисциплины сказочными персонажами («Будешь себя плохо вести – заберет Баба-Яга» и прочее).

8. Не обсуждайте при ребенке катастрофы, несчастные случаи, истории о призраках и потустороннем мире. Дети впечатлительны, и такие разговоры надолго остаются в памяти.

9. Приучайте ребенка к четкому распорядку дня и следуйте ему даже в выходные и праздничные дни.

10. Сократите количество времени ребенка, проведенное за гаджетами.

11. Не высмеивайте страх ребенка, не пытайтесь объяснить ему, что бояться нечего. Лучше скажите «Я с тобой, я понимаю, что тебе страшно».

Будьте терпеливы. Большинство страхов с возрастом проходят сами. Главное – не дать им отравить жизнь ребенка и перерасти в патологию.

Любите своего ребенка!

Консультацию подготовили педагоги – психологи:

Аксененко Юлия Александровна,

Филиппова Ирина Геннадьевна