

## Консультация для родителей.

### Детские страхи.



*Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.*

*Страхи* – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

### Что такое детские страхи?

Страх – это чувство, которое возникает в ответ на воздействие угрожающих факторов, в основе которого лежит врожденный инстинкт самосохранения. Психологи выделяют две базовые угрозы, вызывающие чувство страха – угрозы жизни и жизненным ценностям человека. 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. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.



Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме,

и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

### *Причины возникновения детских страхов.*

Самая частая причина детских страхов – это пережитая ранее травмирующая ситуация. Например, если ребенка укусила собака, есть большая вероятность, что в будущем он будет бояться собак. Если родители запугивают малыша сказочными персонажами, пытаясь добиться собственных целей, ребенок может бояться оставаться в одиночестве или в темноте. Базой для формирования страхов так же служит общая тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу. Мамы и бабушки часто предостерегают детей фразами: «Осторожно! Иначе упадешь, поранишься, сломаешь ногу». Из таких фраз ребенок, как правило, воспринимает только вторую часть. Он еще не до конца понимает, от чего его предостерегают, но его наполняет чувство тревоги, которое может перерасти в устойчивые страхи. Чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование внимания на том, что опасность может подстергать на каждом шагу также не остается без внимания детей и является плодотворной почвой для страхов.

Также, причиной детских страхов может быть недостаток внимания родителей. Из-за чрезмерной загруженности взрослых, их общение с детьми часто сильно ограничено во времени. На замену живому эмоциональному общению приходят компьютерные игры и телевизионные передачи. Поэтому необходимо качественно общаться с ребенком хотя бы несколько часов в неделю, совершать совместные прогулки, играть, обсуждать значимые моменты. Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.



Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Если мать в семье занимает лидирующую позицию и часто позволяет себе проявлять агрессию по отношению к другим членам семьи, возникновение страхов у ребенка практически неизбежно. Она не воспринимается малышом, как объект, который в любой ситуации защитит и придет на помощь, поэтому страдает базовое чувство безопасности. Нестабильная эмоциональная ситуация в семье, частые скандалы между членами семьи, отсутствие взаимопонимания и поддержки становятся причиной хронической тревоги, которую испытывает ребенок, находясь в семье. Со временем это может привести к возникновению страхов.

Детские страхи, на которые взрослые не обращают внимания, могут в результате принести негативные последствия, такие как проблемы в общении со сверстниками, агрессивность, трудности в социальной адаптации, неврозы и комплексы. Поэтому взрослым важно вовремя обратить внимание на имеющиеся у ребенка страхи, понять, имеют ли они патологический характер, и, в зависимости от этого, самостоятельно постараться помочь ребенку или обратиться за помощью к специалисту.

### *Основные виды страхов у детей.*

**Страх одиночества.** Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, незащищенности, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда следует ожидать вашего возвращения, и обязательно позванивайте время от времени. Хотя, скорее всего, полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

**Боязнь темноты.** Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют сам взрослые или кто-то из друзей, выскакивая из темноты и крича страшным голосом «У-У-У!» или рассказывая, что в темноте летают какие-нибудь приведения. Иногда избавиться от этого помогает своеобразное «закаливание» темнотой (постепенное увеличение времени нахождения в тёмной комнате, или даже сидение в ней с фонариком, показывая, что там, кроме предметов ничего нет и быть не может). Но лучше не мучить ребенка и включать ему свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и спокойно ждать, когда малыш подрастёт.

**Страх смерти.** Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «Если ты меня не слушаешься, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.



### *Как избавиться от страхов.*

*Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расширяют его и без того слабую нервную систему.*

**Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:**



- Наказывать ребёнка за его страхи.
- Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
- Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
- Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

**Чем родители могут помочь ребёнку:**

- Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
- Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
- Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
- Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
- Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
- Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).
- Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

***Советы родителям.***

- Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
- Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
- Постарайтесь отвлечь ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
- Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



***Используемая литература:***  
*(интернет ресурсы):*

1. <http://www.ya-roditel.ru/>
2. <http://www.2mm.ru/malysh/vospitanie-rebenka/614/detskie-strahi>
3. [http://www.valeocentre.ru/pamyatka\\_52.html](http://www.valeocentre.ru/pamyatka_52.html)
4. <http://dohcolonoc.ru/>