

Консультация «Детские страхи и борьба с ними»

Страх – это природное естественное чувство, которое выполняет свою определенную (охранительную) функцию для жизни человека.

Страх – одна из первых эмоций, которую испытывает младенец, это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации.



Подавляющее большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и имеют временной характер.

Как правило, в дошкольном возрасте детские страхи возникают значительно чаще и ослабевают по мере взросления.

Для каждого возрастного этапа присущи свои страхи.

Новорожденные часто пугаются приближения больших предметов, резких звуков.

В 7 месяцев малыш беспокоится при длительном отсутствии матери.

В 8 месяцев малыш начинает бояться незнакомых людей, особенно женщин, которые не похожи на его мать.

Два года сопровождаются боязнью одиночества, незнакомых резких звуков, высоты, боли, может появиться страх животных, движущегося транспорта, темноты.

Страх перед наказанием появляется в 3 года. Если отец участвует в воспитании малыша, ребенку позволено выражать свои переживания, эмоции страх выражен намного меньше.

В 3–5 лет дети пугаются сказочных персонажей (Деда Мороза, Бабу Ягу, Снегурочку, Кощея, придуманных «чудовищ»), неожиданных звуков, боли, воды, одиночества, транспорта, темноты, замкнутого пространства. Последние страхи в большей степени присущи детям, чьи родители излишне принципиальны и тревожны.

В 6–7 лет может появиться страх смерти (родителей или своей), обычно он проявляется не напрямую, а как боязнь стихии, пожаров, нападений.

Причины детских страхов

Боязнь определенных объектов либо ситуаций формируется у детей на базе психологических особенностей – впечатлительности, доверчивости, повышенной тревожности, активной фантазии. Страхи возникают при воздействии внешних факторов, наиболее важным из которых является воспитание. Отношения с родителями нередко становятся источником невротизации ребенка.

Выделяют следующие причины страхов детского возраста:

Негативный опыт. Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких страхов. Эмоциональные отклонения трудно поддаются коррекции, становятся фобиями.

Запугивания. Родители могут использовать устрашающий образ объекта (животного, человека) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка.

Высокая тревожность родителей. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Запреты, предостережения («упадешь», «ударись») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.

Агрессивное поведение родителей. Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует страхи.

Фильмы, компьютерные игры. Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

Психические расстройства ребенка. Страх является симптомом определенного заболевания (невроза, невропатии). В этом случае требуется комплексная диагностика, продолжительное лечение.

Рекомендации педагога-психолога родителям

- ✚ Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
- ✚ Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
- ✚ Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
- ✚ Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
- ✚ Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

- ✚ Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- ✚ Сочиняйте сказки. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
- ✚ Рисуйте страх. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно порвать рисунок на мелкие кусочки, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений.
- ✚ Игра. Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов.
- ✚ Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка. Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
- ✚ Песочница, песок. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.
- ✚ Досуг. Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество.