

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«ДЕТСКИЕ СТРАХИ»

подготовила:
педагог-психолог
Ресурсного центра
Затоковенко К.А.

Август , 2020 года

Каждый из нас периодически испытывает чувство тревоги, беспокойства и страха – это одна из сторон нашей психической активности. Но у взрослых есть опыт и знания, которые часто помогают рационализировать происходящее и уменьшить интенсивность переживаний. Дети многого не понимают и переживают намного острее. Зачастую, то, что пугает малыша, взрослому может казаться сущим пустяком. А ведь чувство страха заставляет ребенка переживать по-настоящему сильные эмоции, которые моментально могут завладеть всем его маленьким миром.

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.

Причины возникновения детских страхов

Самая очевидная 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.

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

1. Гиперопека.

Дети, живущие в современном мегаполисе, часто подвержены чрезмерной опеке со стороны родителей, они постоянно слышат о том, что на каждом углу их ждет опасность. Это делает малышей неуверенными в себе и боязливыми. Кроме того, сама жизнь в большом городе наполнена стрессами и очень интенсивна, что не может не сказываться на детской психике в общем, делая ее более уязвимой.

2. *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.

3. *Недостаток физической активности.* Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.

4. *Агрессия матери по отношению к ребенку.* Если мать в семейной системе 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.

5. *Нестабильная атмосфера в семье.* 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.

6. *Наличие у ребенка психологических и психических расстройств* Так же причиной страха может быть наличие у ребенка невроза, диагностика и лечение которого входит в компетенцию медицинских работников. Проявлением невроза являются детские страхи, которые не свойственны для возраста, в котором находится ребенок, либо соответствуют его возрасту, но приобретают патологическое проявление.

Другие причины

Чрезмерная фантазия

Увлечение фантастическими мультфильмами и книгами, ужастиками может породить в сознании ребёнка существование потустороннего мира, параллельной реальности. На фоне богатой фантазии это чревато бессонницей и элементарной бытовой трусостью. Боязнь спать без света, идти одному в другую комнату, заглянуть в чулан или подвал становятся настоящими психотравмирующими ситуациями. Любая тень на стене воспринимается как монстр, любой шорох — как присутствие привидений.

Социальная дезадаптация

Любой межличностный конфликт вне дома может превратиться для ребёнка в устойчивую боязнь дальнейшего общения и новых знакомств. Причиной может стать самая незначительная ситуация — вскользь брошенное обидное слово, публичное высмеивание, грубое замечание со стороны воспитателя или учителя. В дальнейшем это будет проявляться в скованности и аутизме.

Постоянное напряжение

Причина может присутствовать как в семье, так и в социальном окружении вне дома (в детском саду, школе, дворовой компании). Если ребёнок постоянно слышит о каком-то конкретном ужасном случае (убийстве, смерти, пожаре), у него

вырабатывается к нему устойчивая боязнь. Дошкольники, например, часто придумывают себе монстров и стараются облегчить свою ношу, напугав ими других. Известен феномен цепной реакции, когда в группе детсада малыши боялись одного и того же чудовища, которое оказалось плодом воображения одной из девочек. Такие ситуации — далеко не редкость.

Психические расстройства

Страхи свойственны детям, страдающим различными заболеваниями нервной системы и психики. Если они вовремя не были распознаны взрослыми, то могут перерасти в серьёзные патологии. Чаще всего причиной становятся неврозы.

Копирование реакции

Психотерапевты считают, что в насаждении детских страхов чаще всего виновато общество, окружающее ребёнка. При столкновении с чрезвычайной ситуацией он смотрит на реакцию других людей — родителей, сверстников, взрослых. В зависимости от того, какая она — испуг или спокойствие — у него формируется устойчивый паттерн поведения. В следующий раз он отреагирует на неё так же.

Что делать:

Чтобы избавить ребёнка от страхов, родителям придётся провести фундаментальную работу как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

Помогут справиться со страхами такие простые действия:

- пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);
- рассказать ему о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то боятся — даже взрослые;
- использовать метод символического тотема — купить плюшевую игрушку (волшебное одеяло) и убедить ребёнка в том, что он будет его всегда защищать (что-то вроде ловца снов);
- вырабатывать позитивное мышление, во всём находить положительные моменты;
- устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- просить нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмеяться над ним;
- объяснять всё, что происходит вокруг, чтобы не было боязни элементарных звуков дождя по крыше, молнии и грома и т. д.

В маленьком возрасте все эти приёмы нужно проводить в виде игры.

Что придётся изменить в семье:

- уделять больше времени ребёнку, общаться, разговаривать по душам;
- обеспечить комфортную атмосферу в доме;
- ежедневно обнимать, целовать, брать за руку, сажать на колени;
- говорить о своей любви;
- убедить его в полной защищённости;
- нормализовать внутрисемейные отношения, давшие трещину;

- записать в секцию или кружок по интересам, чтобы некогда было думать о чём-то страшном, но при этом избегать переутомления.

Так как страхи детей часто сказываются на психосоматике, родителям необходимо снизить неприятные проявления подобного рода. Как можно уменьшить уровень тревожности:

- снизить нагрузки в школе и по дому;
- увеличить дозировку положительных эмоций;
- нормализовать режим дня: есть, спать, учиться, отдыхать, работать — строго по часам;
- обеспечить сбалансированное питание и полноценный сон;
- увеличить количество времени, проведённого на улице, и в обратной пропорции сократить время, которое ребёнок уделяет гаджетам;
- устраивать совместные прогулки, семейные мероприятия, путешествия, поездки в гости;
- приобщать к спорту, увеличить двигательную активность;
- перед сном организовывать успокаивающие ванны на травах.

9 категорических «нельзя» для родителей:

1. Не наказывать за трусость.
2. Не заставлять пересиливать боязнь любой ценой.
3. Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
4. Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры.
5. Не стыдить и не высмеивать.
6. Не называть трусом.
7. Не рассказывать при ребёнке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
8. Не акцентировать внимание на страхах.
9. Не наказывать слишком жестоко.

Все эти действия со стороны родителей помогут избавить ребёнка от страхов. Если же способы их преодоления оказались неэффективными, необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Постоянная работа со страхами у детей со стороны родителей и с привлечением профильных специалистов даёт достаточно быстрые и эффективные результаты. Главное — не упустить тот момент, когда они перерастают в нечто большее и могут сказаться тяжёлыми последствиями для психического здоровья.