

« Детские страхи»

Консультация для родителей



*Подготовила:
Нигматуллина Г.Ж.,
педагог-психолог
высшей кв. категории*

Страх одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Вполне вероятно, что даже самая первая. Во всяком случае, многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Как бы там ни было, но еще толком не выпроставшись из пелены сна, окутывающей малыша в первые месяцы жизни, он начинает пугаться. Сначала резких звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу неуютно в огромном незнакомом мире. Это все равно что взрослым людям вдруг очутиться на неведомой планете, населенной великанами.

И поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение начинает меняться. Ребенок трех, четырех и, тем более, пяти лет уже частенько слышит, испугавшись чужого дяди или собаки: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!»

Но увы, если про многие детские проблемы можно сказать, что скорее всего ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются его познания и развивается фантазия, тем больше он осознает опасности, подстерегающие человека в нашем далеко не безопасном мире. Особенно сейчас, когда этот мир нестабилен и заряжен агрессией. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и это очень тревожно. Тики, навязчивые движения, энурез, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими, дефицит внимания – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит не преодоленный детский страх.

Прежде всего следует критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое поведение. Как часто мы взрослые смеемся над детскими страхами. А ведь если вовремя не обратить на них внимания, и не успокоить ребенка в дальнейшем они (страхи) могут превратить взрослого человека в неврастеника. Так что если у вашего ребенка появились страхи – повод задуматься.

Можно выделить следующие причины детских страхов:

- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций (неадекватные воспитательные позиции родителей);
- травмирующие ситуации (например, боль от чего либо);
- частые запреты взрослых;

- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;
- осознанное запугивание детей страшными сказочными персонажами (баба-яга, дядюка...);
- гиперопека. Когда ребенка излишне опекают, он ощущает себя маленьким и слабым. А мир представляется ему грозным и враждебным.

Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в детский сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боятся остаться в саду, боятся, что не его не заберут. Более подвержены страхам дети из неполных семей и единственные дети в семье.

Страхи зависят и от возраста:

- страхи первого года жизни связаны с отдалением матери (бояться чужих людей);
- от одного года до трех лет – боязнь темноты;
- после трех лет – боязнь остаться в темноте, боязнь замкнутого пространства, боязнь злодеев, боязнь одиночества;
- после пяти лет – стихийные бедствия, глубина водоема, сны, понимание смерти, боязнь животных;
- семь лет – страхи, связанные с учебой;
- с 10-11 лет – страх перед изменениями своей внешности, страх быть непривлекательными для противоположного пола и многие другие.

Что же должны сделать взрослые, чтобы избавить ребенка от страхов?

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

- смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.
- наказывать за страхи;
- не пытаться насильно поместить в этот страх.

Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:

- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- заверьте ребенка в том, что его очень любите, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;
- создайте ребенку своего рода оберег (например, какую-нибудь игрушку);
- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла, и чтобы обязательно добро побеждало;
- игровые методы (игры и игровые упражнения). Игра - мощный инструмент воздействия на детскую психику. Существуют игры и игровые упражнения, помогающие детям справиться с различными страхами.

И самое главное будьте внимательны к своим детям, доверяйте и оберегайте их. Любите своих детей и ваша любовь к вам вернется сполна.

Список использованной литературы:

1. Шишова Т.Л. Страхи – это серьезно. – М., Изд. «Искатель», 1997.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. М., 1986.
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.
4. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. Ростов-на-Дону., «Феникс», 2004.