Консультация для родителей: «Страхи у детей дошкольного возраста»

Беспокойство, страх и фобия – это три стадии не только детского, но и взрослого страха. Одни могут быстро появляться и исчезать, другие надолго (иногда навсегда) оставляют четкий след в памяти. Событие больше не повторяется, но страх остается.

Новорожденный ребенок еще не понимает причины и следствия, то есть не способен логически рассуждать. Поэтому он полностью воспринимает мир как его родители. Отсюда вывод: родители могут все свои страхи перенести на психику ребенка как через копирку. Тревожный взгляд и интонация – нити, через которые передается страх незрелому уму. Поэтому самое важное – это реакция родителей на любой раздражитель. Помните, что ребенку неважно, что произошло. Он посмотрит на маму и решит: стоит ли плакать или нет. Если она испугалась, следом ожидайте реакцию ребенка. Помимо этого, причин для страхов достаточно.

Что-то испугало. Случай – основная причина детских страхов. Это может быть громкий крик, страшная сцена фильма, застревание в лифте, травма ребенка или родственника, опасения родителей, укус осы или собаки, похороны. Если родители ребенка – люди со стойкой психикой, неконфликтные, спокойные, позитивные и уверенные в себе, то есть вероятность, что страх окажется кратковременным. Если же при новорожденном были ссоры родителей и другие травмирующие ситуации, то он обретает неуверенность в себе. Это означает, что страх из-за конкретного случая может стойко закрепиться в памяти. Такие дети начинают остерегаться собак, насекомых и часто реагируют на любую ситуацию плачем.

Фантазия. Зачастую виновником детского страха становится чересчур развитое воображение. Случается определенная ситуация, и кроха тут же дорисовывает в своем уме подробности. Как пример можно привести ночные тени. Скомканное одеяло образует на стене тень и ребенок в воображении додумывает, что это волк или чудовище. Если он обожает мультики и уже имеет представление об инопланетянах, то он может бояться луны, которая светит в окно. При этом его фантазия начнет придумывать инопланетян, которые за ним наблюдают. Сюда же можно отнести страх Кощея, Бабы Яги и даже Мойдодыра. Поэтому важно ограждать ребенка от телевизора и фильтровать его мультфильмы.

Разлады в семье. Ссориться с супругом – это нормально. Но помните, что нужно это делать правильно – конструктивно и на пониженных тонах. Если каждая ссора переходит в скандал с применением крепких словечек, хлопаньем дверей и битьем посуды – неудивительно, что ребенок будет пугливым, тревожным и капризным.

Разлады в социальной жизни. Ссоры с учителями, одногодками и другими людьми могут стать причиной социофобии. Ребенок начинает бояться коллективов и чувствовать себя скованно. Такие детские страхи победить нетрудно, если они вовремя замечены. Однако есть вероятность, что вы о нем узнаете лишь по прошествии нескольких лет. Также ребенок может обрасти страхами после посещения детского лагеря, где дети рассказывают друг другу страшилки по ночам.

Невроз. Иногда причиной страха становится психологическое отклонение, которое называется неврозом. Оно вырабатывается постепенно и лишь в том случае, если страхи заглушаются, усиливаются и не прорабатываются.

Уже существующий страх может усиливаться при воздействии некоторых неблагоприятных факторов.

Родственники постоянно чего-то боятся.

Небольшой совет: проработайте свои страхи, откройте ребенку мир с позитивной стороны, делая упор на хорошем.

Родственники напоминают ребенку о страхе или смеются с него.

Небольшой совет: примите страх ребенка как свой и не обвиняйте ребенка в нем – он имеет право бояться.

Пугающий фактор постоянно присутствует.

Небольшой совет: узнайте, в чем причина детских страхов и скорее устраните ее.

Родители ведут себя слишком властно по отношению к ребенку.

Небольшой совет: вас должны любить и уважать, а не бояться. Попробуйте построить дружеские отношения, психологически встав на один уровень с ребенком.

Любая эмоция наказывается – ребенку запрещают топать ногами, колотить подушку, плакать, кричать (итог — страх укореняется и подавляется).

Небольшой совет: пусть ребенок выражает эмоции как хочет. За это нельзя ругать. Дайте ему потопать ногами, а потом спокойно сказать причину.

С ребенком мало разговаривают по душам.

Небольшой совет: как бы вы ни были заняты, выделяйте час в день, чтобы поговорить с ребенком о прошедшем дне.

Ребенок один в семье или у него нет друзей.

Небольшой совет: задумайтесь о причинах его замкнутости, станьте ему хорошим другом и он найдет себе товарищей.

Ребенка не понимают родители и считают, что он виноват в своем страхе.

Небольшой совет: не думайте, что кроха вас не слушает. Поймите его сначала сами.

Мама выматывается дома и на работе.

Небольшой совет: ребенку нужна веселая и добрая мама, а не ломовая лошадь. Смените работу или делегируйте часть обязанностей другим.

Ребенка чересчур сильно любят и берегут его.

Небольшой совет: не ограждайте ребенка от окружающего мира, относитесь к нему адекватно – не превознося выше всех и не принижая.

У ребенка нет отца.

Небольшой совет: если ребенок растет без отца, будьте для него другом и одновременно защитницей, когда он хорошо себя ведет. А также доброй советчицей, когда у него проблемы. Ваша задача – быть веселой, несмотря на трудности, и передать это отношение малышу. К тому же замечено, что у позитивных и жизненно активных женщин проблема неполной семьи решается очень быстро.

Многие страхи ребенка возникают из-за неправильного поведения родителей, их тревожности, гиперопеки или недостатка тепла и любви. Что бы ни случилось, вы должны стоять горой за своего ребенка – защищать его от нападок соседки с другого подъезда или критики воспитателя при вас. Иногда достаточно сказать: *«я сама поговорю с ним»*, прийти домой и спокойно обсудить, почему он себя так повел. Выслушайте и дайте рекомендации малышу. Это лучший способ стать ему не только родителем, но и верным другом.

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 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.

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.

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:

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

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.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза. которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Способы преодоления страхов:

1. Совместные подвижные игры с ребенком по правилам. Во время игры психологический механизм устранения страха заключается в перемене ролей, когда взрослый утрированно демонстрирует страх в игре, а ребенок не боится. Ребенку не нужно заранее рассказывать о цели игры и о том, что как себя вести. Хороший результат избавления от страхов дает игра, при которой ребенок наигрался и получил удовольствие.

2.Налаживание отношений в семье: преодоление конфликтов и ссор между родителями.

3.Коррекция типа воспитания ребенка в семье.

4.Устранение неприятных переживаний у ребенка в течение дня, шумных игр, плотного ужина перед сном, сон в душном помещении и неудобной одежде.

5.Придерживаться правила: чем более беспокойный ребенок, тем более медленным и доброжелательным должно быть пробуждение после сна.

6. Никогда не выяснять отношения и не ругаться при спящем ребенке.

Страх можно сравнить с миной замедленного действия. Он подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Но самое главное, взрослому человеку, который так и не избавился от страхов, сложно устанавливать нормальные семейные отношения, и его страхи, волнения, беспокойство также могут передаваться ребенку.

Советы педагогам: что делать, если ребенок боится:

Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.

Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

Все виды коррекции стоит применять в комплексе.

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 отвлекать 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.