

## **Консультация для родителей** **Детские страхи и как их преодолеть**

*Педагог-психолог Ропотова А.А.*

Многие детские проблемы ребенок со временем перерастает, но со страхами дело обстоит иначе. Малыш растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов. Но и полное их отсутствие тоже не очень хорошо. Грань между нормальным, «охранным» страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и они в прямом и переносном смысле слова мешают жить ребенку. Страхи вызывают невротические расстройства, такие как: энурез, тики, навязчивые движения, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими и др.

Работа с детскими страхами – это в первую очередь, серьезное отношение к ним. Как ни странно, но это оправдано не всегда. Иногда лучше всего освобождает от страха веселый взгляд взрослого, который уверенно удивляется: «Ты чего такой ерунды боишься? Пойдем, покажу, это совсем не страшно!»

В работе с детьми необходимо учитывать, что частенько проблемой оказываются не страхи ребенка, а страхи и тревожность родителей, и работать нужно не с малышом, а со взрослыми. Не приходится работать со страхами тем родителям, которые не имеют привычку учить ребенка бояться и не подкрепляют трусливое поведение детей.

### **Откуда берутся детские страхи?**

#### **Переданная эстафета**

Некоторые ученые утверждают, что более вероятно появление страхов у детей, если они существуют у их родителей. Подобное явление часто встречается, особенно тогда, когда мать испытывает те же страхи, что и ребенок. Именно матери, в силу своей эмоциональной близости к детям, более склонны транслировать им свои страхи. Так, мамочки чаще и лучше передают своим детям беспокойство, тревожность и страхи, а папы – мнительность, сомнения в правильности своих действий. Малыши «считывают» эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и «записывают» в свое подсознание. Помимо этого генетически наследуются сходные психологические характеристики, а с ними скорость реагирования и масштаб влияния эмоции.

#### **Чрезмерная опека**

Очень часто страхи у детей появляются, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, внушая крохе, будто мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!». А на вопросы ребенка «почему?» родители отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!».

Детям, растущим в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к самостоятельной жизни, и ему везде начинают мерещиться опасности. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде «подстелить ему соломки», как раз и способствуют росту тревожности и появлению страхов.

Еще больше страхов ребенок приобретает тогда, когда гиперопека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

#### **Безразличие и невнимание**

Другая сторона чрезмерной опеки – безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов. Такое происходит чаще в семьях, где ребенка «не ждали» и не были к нему готовы или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный самому себе и лишенный эмоционального принятия, ребенок становится тревожным и неуверенным. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в выдуманном мире, который сам себе нафантазировал. Проводя все свое время либо в одиночестве, либо перед экраном, малыш не умеет общаться с другими детьми и взрослыми. Детский сад в некоторой степени способен компенсировать это.

### **Обстановка в семье**

Источником страхов может стать неблагоприятная обстановка в семье. Наиболее чувствительны к семейным ссорам и раздорам именно дети-дошкольники. Если родители часто ругаются, то страхов у детей на порядок выше. Эмоционально более ранимые, чем мальчики, девочки воспринимают отношения в семье гораздо ближе. При этом, в семейном конфликте девочки реже чем мальчики поддерживают роль родителя того же пола, предпочитая оставаться сами собой. Таким образом, в результате конфликта мать может надолго потерять свой авторитет у дочери.

Состав семьи также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Дети из неполных семей испытывают гораздо больше страхов, из-за чувствительности к разрыву отношений между родителями, склонные обвинять себя во всех бедах.

Особенно высокая тревожность наблюдается у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими.

Часто ко всему сказанному прибавляются постоянные конфликты между взрослыми, вызванные разногласиями по вопросам воспитания ребенка. От этого состояние малыша становится еще более неприглядным.

### **Отношение родителей**

Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, взрослые вызывают страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считают необходимым. Повышают голос, вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями. Или приводят в пример себя, пробуждая в ребенке страх, оказаться недостойным своих «идеальных» родителей. Часто взрослые угрожают лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д. Нередко пускают в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения. И, наконец, прямо пугают: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Не будешь слушаться – тебя заберут бандиты» и др. Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей и проч.

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него «настоящего мужчину». При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Отец, который ведет себя как командир, считая, что сын обязан выполнять все, что он скажет, возвращает в крохе нездоровые страхи. Ведь ребенку просто необходимо, чтобы родители были им довольны. В результате он начинает бояться быть самим собой, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя, опасаясь разочаровать родителей. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Ребенок перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате малыш постепенно утрачивает интерес к

жизни. У таких детей часто встречается бронхиальная астма. Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

Здесь же следует упомянуть навязанные взрослыми социальные страхи, такие как, страх не соответствовать каким-либо стандартам, быть непризнанным в обществе и др.

### **Особенности психики**

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Определенные качества высшей нервной деятельности (эмоциональная чувствительность и впечатлительность) способствуют возникновению страхов. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены им. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком.

Вообще у девочек больше страхов, чем у мальчиков, к тому же их страхи теснее связаны между собой. Словом, страхи у девочек более тесно связаны с формирующейся структурой личности и с ее эмоциональной сферой.

### **Как же помочь маленькому трусишке?**

Самое первое и главное правило – **не запугивайте своего ребенка!** Ведь именно внушенные родителями и близкими взрослыми страхи самые сильные и «живучие».

### **Мягкое реагирование**

Помните, ребенок имеет право бояться и, ни в коем случае не принижайте значение его страха, не отмахивайтесь, говоря «ничего страшного, пройдет». Дайте понять ребенку, что страх – это нормально, и он не виноват в том, что боится. Расскажите малышу о своих детских страхах, это поможет ему переключиться и сблизит вас. Теплота и принятие, поддержка и понимание зачастую лучше и результативнее, чем чтение морали и «взрослый» подход к решению проблемы. Некоторые страхи, особенно «возрастные», могут развеяться лишь при переключении внимания на что-то интересное для ребенка. Вовлекайте его в разнообразные игры, занимайте интересной для него деятельностью и, конечно же, любите, уважайте и демонстрируйте уверенное поведение и гармонию.

### **Игра**

Вообще, игра в развитии личности ребенка, занимает огромную нишу. Игра хороша тем, что позволяет прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, а так же отреагировать на нее, эмоционально очиститься. Подобное возможно, как в спонтанной игре, когда ребенок бессознательно будет проигрывать беспокоящие его вещи, события, а так же в организованной игре на какую-либо конкретную тему. Здесь существует масса важных моментов, и при серьезных случаях лучше довериться психологу или психотерапевту.

### **Творчество**

Большинство детей очень любят рисовать. Рисуя объект страха, проходя через определенные стадии, он постепенно теряет свою «ужасность», становится эмоционально менее значимым или значимым со знаком «+».

Страхи можно не только рисовать, их можно визуализировать, лепить из пластилина или глины, с ними можно общаться, проигрывая в сказках и маленьких сценках, про страхи можно сочинять сказки со счастливым концом и много всего другого.

## Если ребенка беспокоят ночные страхи и кошмары

- Постарайтесь создать хорошее настроение перед сном;
- Если ребенка беспокоят кошмары, но он не помнит, что ему снилось, не стоит обсуждать это ни с ним, ни при нем;
  - Если ночные кошмары возникают в определенное время сна, то перед этим надо разбудить ребенка и положить спать обратно;
  - Если ребенок помнит, что ему снилось (кошмар), то включаем на ночь ночник и обсуждаем сон. Желательно увеличить продолжительность сна на час больше вечером/утром + дневной сон. Очень хорошая «поддержка» – мягкая игрушка, которая должна быть выбрана вместе с ребенком, как хранитель от страхов во сне. Еще отличный вариант «ночной поддержки» – «волшебная пижама». Вместе с ребенком выбирается и покупается готовая пижама, обязательно «волшебная», в которой будет хорошо спать.
  - От объектов страха (например, от чуда-юда) или ночных кошмаров, можно строить «ловушки от страшных снов». Это может быть гениальное сооружение, рожденное инженерной мыслью, с использованием подручных средств. Можно повесить «нечто» на окно, например паутину из ниток или еще что-то. Побрызгать «волшебной» водой, проветрить комнату. Одним словом, фантазируйте!
  - При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед сном;
  - Поддержка и тепло родителей, близких, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами. Исполнение данной рекомендации особенно важно при действительно тяжелых страхах и ночных кошмарах, как следствие психотравмирующего события. Давайте понять ребенку, что Вы вместе справитесь с проблемой, что МЫ, это действительно МЫ – ты и я!
  - При дневных и ночных страхах, для избавления от них, нужно приблизить объект страха к реальности. Например, можно прочитать про ЭТО в книге, энциклопедии, придумать, вылепить, чтобы потрогать, изучить страх.

Если же страх никак не уходит, а еще и углубляется, сопровождаясь тяжелыми симптомами: бессонницей, недержанием мочи, потерей аппетита, постоянным плачем, лучше посетить детского психолога или психотерапевта.

И, заканчивая данную статью, хочу еще раз пожелать всем нам безусловного принятия наших детей, друг друга, теплоты и понимания.