Консультация для родителей **«Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления»**

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.

Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставать ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

• Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).

• Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).

• Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.

• Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.

• И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

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

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему

предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. 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. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

Существует множество причин возникновения страхов у детей.

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

Виды страхов

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

«Немые» - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

«Невидимки» - это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребенок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.

Некоторые из страхов сопровождают определённый возрастной период. Для детей 3-4 лет характерны следующие: страхи, связанные с фантазированием, а также страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, перед сказочными и мифическими персонажами (Баба Яга, Кощей, Бармалей, «бабайка»). Также довольно часто встречаются страх боли, врачей, смерти.

Страх замкнутого пространства без определённой коррекции может перерасти в болезнь – клаустрофобию.

Диагностика страхов

Если ребёнок не говорит о страхе, это ещё не значит, что его вовсе и нет. Детский страх может протекать и бессимптомно, негативных последствий для психики будет больше, т.к. ребёнку вовремя не помогли его преодолеть. Но всё же, как правило, определить, что ребёнок чего-то боится очень легко, это видно родителям. В поведении появляется настороженность, беспокойство, ребёнок пытается избежать то, чего боится.

Для выявления страха детей дошкольников в домашних условиях можно воспользоваться следующими методиками:

1. «Страхи в домиках». Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры двух домов: чёрный и красный. Потом просит ребёнка расселить в домики страхи, в чёрном - живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Взрослый называет страхи и записывает себе те, которые малыш поселил в чёрный домик. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребенку предлагают закрыть на замок чёрный дом, а ключ выбросить.

Ты боишься:

1. Когда остаешься один;
2. Нападения;
3. Заболеть, заразиться;
4. Умереть;
5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких-то детей;
7. Каких-то людей;
8. Мамы или папы;
9. Того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов (каких именно);
13. Темноты;
14. Вволка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страх высоты);
18. Когда очень глубоко (страх глубины);
19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. Воды;
21. Огня;
22. Пожара;
23. Войны;
24. Больших улиц, площадей;
25. Врачей (кроме зубных);
26. Крови (когда идет кровь);
27. Уколов;
28. Боли (когда больно);
29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
30. Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
31. Опоздать в сад (школу);

2. Рисование. Попросить нарисовать малыша то, что тревожит его.
3. Лепка. Смысл данной методики такой же, но только рисование заменяется лепкой.

4. Беседа. Разговор должен быть спокойным, непринуждённым и, если малыш не идёт на контакт, принуждать ни в коем случае нельзя.
Для выбора методики необходимо учитывать возраст малыша и индивидуальные особенности.
В основе другой классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.
Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.
Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.
Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.
К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.
Страх смерти
Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).
Страх социальных потрясений
Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д. Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, - не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.
Страх наказания
Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя

завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Ребенок боится темноты

Одним из наиболее распространенных страхов у детей является страх темноты или никтофобия. С этим явлением сталкиваются многие родители: ребенок настойчиво просится в спальню к родителям, отказывается засыпать с выключенным светом или закрытой дверью, просит, чтобы мама подольше оставалась с ним. Страх темноты тянется из глубины веков, из доисторического периода, когда свет означал безопасность, тепло, защиту. Темноты обычно боятся дети в дошкольном и (реже) младшем школьном возрасте, основной период, на который приходится этот страх: 2-7 лет. В этом возрасте родители могут помочь ребенку преодолеть страх. Если темноты боится подросток 13 и старше лет, это сигнал, что уже может потребоваться помощь специалиста: страх темноты порой сохраняется и у взрослых людей.

Причины появления страха темноты у детей:

Это может быть конкретная ситуация: ребенка напугал кто-то или что-то в темной комнате. Иногда родственники пугают детей сознательно: кто-то просто потому, что ему это кажется веселым, а кто-то с «благой» целью – например, желая вылечить заикание малыша. Делать так нельзя ни в коем случае: подобное «лечение-развлечение» может и взрослого шокировать, а у ребенка запросто усугубит ситуацию.

Другая причина появления страха темноты – внушенный страх. Здесь возможны 2 варианта: первый это запугивание чудищем и прочими бабаями – «Не будешь спать, тебя домовой заберет». Второй – неверное объяснение, почему надо спать: «Не выспишься, будешь капризный». Здесь ребенок воспринимает вторую часть фразы, как пояснение, программирование на то, как себя надо будет вести. Прекрасной почвой для появления страха темноты служит вечерний просмотр страшных мультфильмов или кино, новостей. Во многих семьях телевизор почти не выключается: но то, на что взрослые не обращают внимания, успешно впитывается ребенком, трансформируясь в страхи и кошмары. Этому же способствуют страшные сказки и рассказы, а также «добрые» рассказы взрослых о злых существах, живущих в вентиляции, канализации или мебели. Фраза бабушки о том, что в шкафу сидит черт, который по ночам ходит по квартире, способна сильно испортить малышу жизнь. И конечно же, на развитие страха темноты влияет внутрисемейная обстановка. Конфликты, скандалы, занятость собственной жизнью провоцируют появление у ребенка чувства неуверенности, отсутствия защиты в родном доме. Такие эмоции могут вылиться в ночные страхи, в частности, страх темноты, который сохранится и в более старшем возрасте.

Как помочь ребенку преодолеть страх? Если речь идет о страхе темноты у подростков или о травмирующей ситуации, может понадобиться консультация специалиста. Если же родители хотят помочь дошкольнику пережить возрастной страх, то важно понять, что объяснение «В темноте нет ничего страшного» для малыша неубедительно. Это для вас в ней нет ничего пугающего, а в той темноте, которую боится ребенок, таятся злые и агрессивные существа. Нужно постараться вызвать у него чувство безопасности: оставлять ночник или приоткрывать дверь, разрешать брать в постель любимую игрушку. Также можно назначить какую-то из игрушек «охранником, стражем», который будет охранять сон малыша. Нельзя ругать ребенка за то, что он боится темноты: он научится скрывать страх, но это не решит проблему, а лишь вытеснит его в глубь психики. Хорошим помощником в преодолении страхов является творчество: страх можно нарисовать, а потом уничтожить его – порезать на кусочки, сжечь, выкинуть.

Как преодолеть страхи

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.
Способы преодоления страха.
- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.
- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.
- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.
- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).
- Общение со сверстниками на тему общего страха.
- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.
- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавить от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.
- Коррекция посредством куклотерапии методика А.И.Захарова.
Малышу предлагается возможность выбрать игрушки и материалы, предварительно подготовленные. Они должны быть похожи на то, чего боится ребёнок. Далее необходимо разыграть сюжет, в котором он побеждает свой страх. Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.
Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.
Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.