

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

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 заставить 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 страшаем: «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 заболелю 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

большой смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатый 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 передаваться 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 страха.

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 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.

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 вглубь психики. Хорошим помощником в преодолении страхов является творчество: страх можно нарисовать, а потом уничтожить его – порезать на кусочки, сжечь, выкинуть.

Уважаемые родители, не пугайте детей!