

## **Консультация для родителей «Детские страхи и как с ними бороться»**

### **Общие понятия о страхе**

Тревога, страхи пронизывают жизнь дошкольника и вызывают ответную тревогу в сердцах родителей. Как помочь детям избежать ненужных страхов?

**Страх** – наследие нашей природы, древнейший защитный ответ всех живых существ на опасность или её возможность. Страх служит предупреждению человека о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на его источнике, искать пути избегания опасности.

**Причина:** инстинкт выживания, стремление избежать неприятностей, боли, смерти (неизвестности, позора, одиночества и т.д.).

#### **Виды страха:**

1. по источнику: беспредметный, общий (боюсь вообще, боюсь всего) и предметный (боюсь чего-то конкретного);
2. по силе эмоциональных переживаний: опасение, боязнь, тревога, испуг, страх, ужас, паника, аффект;
3. по вызываемым в организме изменениям: мобилизующий (активизирующий, когда, например, убегая от собаки, человек может перепрыгнуть через непреодолимую в обычных условиях преграду) и расслабляющий (вызывающий ступор, блокирующий действия). По мнению психологов, вид страха, который будет испытывать ребёнок, зависит и от генетических факторов, и от стиля воспитания в детском возрасте.

#### **Проявления страха:**

1. физиологические признаки: учащённое сердцебиение, покраснение, приток сил, ком в горле, слабость в ногах, спазм мышц, сосудов, бронхов, сердцебиение, пот, дрожь, головокружение, непроизвольное расслабление, парализация ...
2. поведенческие признаки: ребёнок грызёт ногти, раскачивается, барабанит пальцами по столу, теребит волосы и т. д.

### **Особенности страхов ребёнка.**

Ребёнок до двух лет часто не ведает страха.

В два года дети, например, боятся посещения врача. С трёх лет число конкретных страхов снижается, появляются символические страхи: темноты, высоты, одиночества. Ребёнок узнаёт, что есть смерть и боится потерять своих родителей.

Ребёнок не рассказывает о своих страхах, об увиденных страшных снах, так как проговаривание, по его ощущению, может оживить эти страхи.

Более интеллектуальные дети имеют больше страхов. Неудовлетворённость родителей работой, жильём, жизнью увеличивает тревожность и количество страхов детей.

В 6-7 лет ведущим становится страх своей смерти. С 7 до 11 лет ребёнок больше всего боится “быть не тем”, сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым нормам и требованиям.

Наличие страхов у ребёнка является нормой, но если страхов очень много, то следует говорить о наличии тревожности в характере ребёнка. Тревожность дошкольников не является устойчивой психологической чертой, то есть от неё можно избавиться.

### **Типичные ошибки родителей.**

1. Ориентация на правило: ”Ты мальчик, ты не имеешь права бояться”.
2. Использование в сложных ситуациях оценки: “Ты трус!”, которая должна побуждать ребёнка доказать обратное, но на самом деле, из-за функции внушения усложняет положение ребёнка, снижает его самооценку, веру в себя.
3. Уговаривание не бояться.
4. Высмеивание переживания ребенком страха.
5. В целях преодоления страха осуществление резкого погружения в ситуацию, вызывающую страх. Например, ребёнка, боящегося воды бросают в воду с лодки. Ребёнка, боящегося козы, подносят к морде козы со словами: “Ну, видишь, ничего страшного!” Для детей, характер которых генетически фундаментально тревожен, последствия могут быть очень тяжёлыми и необратимыми.
6. Демонстрация чрезмерного родительского страха за ребёнка.
7. Запреты рисковать.
8. Стремление убедить ребёнка в его беспомощности (опять же в целях повышения его безопасности).
9. Гиперзащита родителями ребёнка от реальных и мнимых угроз, которая формирует у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира.
10. Восприятие неудачи, ошибки ребёнка как катастрофы. Отсутствие возможности учиться на собственных ошибках. (Не ошибается тот, кто ничего не делает. Анализ ошибки есть мудрость.)
11. Создание ситуации внутреннего конфликта ребёнка, которая вызывается чаще всего завышенными, противоречивыми или унижительными требованиями к ребёнку. Это вызывает развитие тревожности.
12. Отсутствие безусловной родительской любви ведёт к рождению социально-оценочного страха, когда ребёнок зажимается, напрягается в ситуации внимания к нему.

### **Задачи, которые должны решить родители.**

1. К страхам ребенка нужно отнестись со всей серьезностью, какими бы нелепыми они не казались.

2. Не следует ругать и наказывать ребенка за трусость. Этим вы только спровоцируете новые проблемы (недовольство собой, боязнь не соответствовать ожиданиям родителей).

3. Говорите с ребенком о его страхах (кроме прочего, вы узнаете из таких бесед, чего он боится). Беседа должна проходить в спокойном доброжелательном тоне, без акцентирования на какой-то фобии.

4. Попробуйте мягко переубедить ребенка, но не путем преуменьшения страха, а способом изменения к нему отношения.

5. Используйте собственный пример, возможно, в виде рассказа о том, что вы тоже боялись этого в детстве и как вам удалось победить свой страх? Уверяйте ребенка в том, что рядом с вами он в безопасности.

6. Отвлеките его каким-то интересным занятием, игрой.

7. Не вырабатывайте у ребенка «привыкание» к страху (например, если он боится темноты, не оставляйте в темной комнате). Последствия таких действий могут быть печальными для развития и здоровья ребенка.

Главная задача родителей – помочь ребенку преодолеть страх. Избавиться от него ребенок может только самостоятельно, но без вашей поддержки ему не обойтись.