

## Консультация для родителей

### «Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления»

*Цель: Беседа о детских страхах.*

*Задачи: Познакомить с детскими страхами. Рассказать о причинах возникновения последних. Найти пути решения этой проблемы.*

**Страх-это эмоция, вызванная восприятием или распознаванием явлений, которые могут представлять опасность или угрозу.** Страх вызывает физиологические изменения и, следовательно, может вызвать изменения в поведении, такие как усиление агрессивной реакции или бегство от угрозы. Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Ребенка может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. 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?**

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

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

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

- 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 заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

- 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 запугивание («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.
- 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.

### **Виды детских страхов**

#### **Страх темноты**

Страх темноты – наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. В темноте ребенок считает себя более уязвимым, так как включается основной канал органов чувств – зрение. Ребенок теряет ориентацию в пространстве, воздух уплотняется и кажется, что вокруг уже совсем другая реальность. Кроме того, обострившийся слух воспринимает малейшие шорохи и звуки, которые ребенок мигом «перерабатывает» в своем воображении, и вот тут возникает чувство страха. В темноте есть нечто волшебно пугающее, мистическое. Она и манит и ужасает одновременно. Никогда нельзя заставлять ребенка находиться в темной комнате! Закрывая в наказание ребенка в комнате без света, родители абсолютно точно формируют ряд новых страхов, связанных с темнотой, - страх одиночества, замкнутого пространства и устрашающих сказочных героев. Поэтому ночник рекомендован практически всем детям, а уж впечатлительным, с высоким уровнем развития воображения – он просто необходим.

#### **Страх врачей, уколов, крови, боли.**

Один из самых распространенных страхов – страх боли. Именно им связаны между собой все эти четыре страха. Дети боятся уколов, боятся все и всегда, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть трусливыми в глазах сверстников-друзей. Не запугивайте детей врачами или уколами( например если ты будешь так себя вести, я тебе сделаю укол, я сейчас позову врача, он тебе сделает укол)

#### **Страх вымышленных и сказочных героев.**

Часто, посмотрев страшный фильм перед сном, ребенок вскакивает ночью и будит родителей, говорит о том, что ему боязно и просит посидеть с ним. Родители не должны отказываться побыть со своим ребенком, поговорить с

ним столько, сколько ему нужно, даже если они очень устали. Иногда бывает очень полезно посмотреть передачи, в которых рассказывают о том, как снимаются фильмы ужасов. Пусть ребенок увидит, что большинство из того, что происходит на экране, - игра актеров. Можно объяснить, что снимать подобные передачи выгодно, что они пользуются спросом и за них платят большие деньги. Все это если и не избавит существенно от страха, но заметно ослабит его.

### **Страх животных или насекомых**

Страх животных очень распространен среди детей. Практически у всех детей имеется страх пауков. Одни из факторов, влияющих на появление боязни паука, - это страх боли. Пауки непонятны и неприятны внешне, они быстро бегают, имеют устрашающий вид, но самое главное – они могут укусит. К тому очень много документальных и художественных фильмов посвящено борьбе с пауками-монстрами, тому, как огромные пауки кусают людей и нередко побеждают их. Подсознательно ребенок ассоциирует себя с жертвой, он начинает бояться укуса, и эта боязнь может проявиться как во сне, так и наяву. Немаловажную роль в создании этого страха играет незабвенная «Муха-Цокотуха». Конечно, прочитывая ее много раз ребенку, мы снижаем уровень страха, как бы проживая победу над ним снова и снова. В последнее время, при большом количестве телеканалов, мы можем получить очень много информации о различных видах пауков. Огромные пауки появляются в фильмах, мультфильмах, порождая все новые страхи. Но если дети знают о существовании тарантулов, родители должны объяснить им то, что они не живут в нашей местности.

Так же дети боятся собак (волков). Страх собак чаще всего ситуативный или внушенный. Если ребенок просто видит, что собака кого-то укусила или облаяла, это еще полбеды, но если при этом «сердобольная» бабушка сказала: «Посмотри, как бывает, не подходи к собакам – искусают, покалечат», тут уже можно прогнозировать появление довольно сильного страха, который в дальнейшем будет сильно мешать жить.

### **Страх потеряться**

Одна из разновидностей страха – одиночество – страх потеряться. Особенно он владеет детьми, уже потерявшимися однажды. Дети, пережившие этот шок, иногда месяцами после этого случая не отходят и не отпускают маму.

### **Страх социальных потрясений**

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 смерти** проявляется в старшем дошкольном возрасте **со временем малыш получает представления о времени, пространстве и приходит к осознанию того, что любая жизнь имеет начало и конец.** Это открытие ошеломляет формирующееся сознание, и ребенок начинает очень переживать за себя и своих родных, появляется устойчивая боязнь.

Страх смерти - базовый страх. Порой родители тревожатся из-за особого интереса детей к этой теме. **Боязнь смерти не является отклонением, а, напротив, свидетельствует о нормальном развитии психики ребенка.** Этот страх малышу предстоит осознать и пережить. Если же он не перерабатывается, а загоняется внутрь сознания, то мучает ребенка долгие годы, соединяясь с другими фобиями и мешая полноценному общению.

Я столкнулась с данным страхом. Мой ребенок в возрасте пяти лет, плача, говорил мне, как он боится, что умрет кто-то из близких или что умрет он сам во сне, Снились сны о собственной смерти хотелось плакать вместе с ним.

Кстати, дать себе право оплакать страх смерти вместе с ребенком очень эффективно, мы переживаем данную эмоцию и избавляемся от нее. Скажите, что это естественно - плакать и грустить, когда кто-то умирает.

Не бойтесь говорить с детьми о смерти, ведь в нашей жизни это естественно, приучайте ребенка к этому с детства. Если из жизни ушел домашний питомец, обязательно расскажите ребенку, поплачьте вместе, не скрывайте этот факт.

Помогите ребенку создать свой миф и свою историю "жизни после смерти". Возможно, это рай на небесах, или переселение в другое тело, а может быть превращение в ангелов или мотыльков, кому какой вариант ближе.

#### Методы борьбы со страхами

1. «Страхи в домиках». Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры домика. Потом просит ребёнка поселить в домики страхи. Взрослый называет страхи и записывает. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребенку предлагают закрыть на замок 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. Порвите данный рисунок, скомкайте или же сделайте его смешным, посмейтесь

вместе

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.

5. Сочинение сказки о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победа над ним его.

6. Коррекция посредством куклотерапии.

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.

**Очень хорошо, если вы будете использовать «сказкотерапии»  
5 правил сказкотерапии:**

1. Если у вас сын, пусть главный герой будет мальчиком, а если дочка — девочкой. А вот имя героя лучше оставить выдуманным, чтобы у ребёнка не было ощущения, что это история непосредственно о нём или его друзьях, ведь герои в этих сказках не всегда поступают хорошо.
2. Добавляйте в сказки сюжеты из жизни вашего малыша — это сделает сюжет более знакомым и понятным для него.
3. Не делайте из сказкотерапии занятие. Рассказывайте сказку тогда, когда ребёнок этого хочет: не давите, не заставляйте, не настаивайте.
4. Рассказав историю, обсудите её с малышом. Ещё раз вспомните сюжет, спросите, что понравилось или не понравилось ребёнку, поинтересуйтесь его мнением: кто поступил хорошо, а кто — плохо, почему герой обрадовался или расстроился, как он себя чувствовал и пр.
5. Предложите ребёнку разыграть сюжет сказки с игрушками или покажите ему кукольный спектакль.