

## Консультация для родителей «Детские страхи»

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит об ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, наличии у них самих страхов или конфликтов в семье. Ведь возникновение детских страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей. А для того, чтобы помочь ребенку избавиться от страхов, родителям необходимо знать, что такое страх, как возникает и развивается, чего больше всего бояться дети и почему.

Детские страхи – это глубокие переживания детства, последствия которых могут проявиться потом с течением времени. В раннем детстве преобладают природные (биологические страхи): темноты, громких звуков, боли. По мере взросления появляются социальные страхи: страх остаться одному, неудачи, ответственности, быть непринятым в обществе и т.д.

Страх – такая же эмоция, как радость, гнев и печаль, отличается она только тем, что страх рождается в предвосхищении ситуации, когда может угрожать опасность. В принципе, детские страхи ничем особенным от взрослых не отличаются, только тем, что они могут влиять на всю последующую жизнь.

### Откуда берутся страхи у детей?

Самая простая и понятная причина возникновения детского страха – реальный случай, произошедший с ребенком (испуг, вызванный неожиданно загудевшей автомашиной или залаявшей собакой) – такие страхи устраняются психологами легче всего. Сложнее бороться со страхами, которые возникают из фантазий детей или внушаются им взрослыми (запугивание Бармалеем или Бабой-Ягой).

Еще одна весомая причина детского страха – постоянные назойливые предостережения родителей о возможных травмах и несчастьях или угрозы наказания.

Детский страх возникает на почве семейных ссор, сопровождаемых криками и угрозами. В такой ситуации дети чувствуют себя отверженными, у них отсутствует чувство безопасности и любви, что и становится причиной систематического страха.

### ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПУГАЕТ ДЕТЕЙ?

#### 1. ТЕМНОТА

Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота – верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все – мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что “там” никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

#### 2. ОДИНОЧЕСТВО

А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа – все равно он почувствует себя покинутым, если родители “куда-то денутся”. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

#### 3. БАРМАЛЕЙ

А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные “чудища” вроде “злых инопланетян”. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент “съесть” или

“украсть”. Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. “Борьба” с Бармалеем - своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.

#### **4. ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ**

Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже - около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.

#### **5. УКОЛЫ**

А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

#### **6. ВОДА**

Пожар или гроза, в общем - стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза - красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

#### **7. ШКОЛА**

Кто его так запугал? Ребенка просто может страшить неизвестность, перемена в жизни. Старайтесь почаще говорить о школе в положительном ключе. Не делиться с малышом воспоминаниями о злой “химозе” или “физичке”.

Всему свое время.

#### **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ**

**НЕ СЛЕДУЕТ:**

Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате.

Бить по рукам и лицу.

Пугать животными.

Объявлять ребенку бойкот.

Смеяться над ребенком, называть трусишкой.

Высмеивать, особенно при других детях.

Наказывать за страх.

**ПОМНИТЕ:** к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.

## ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ:

Устраивать шумные игры.

Смотреть страшные фильмы.

Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ:

Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:

Предложить нарисовать их;

Поиграть в сказочных героев.

Если ребенок боится темноты:

Не надо плотно закрывать двери в его комнату;

Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;

Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.

Если ребенок боится собак:

Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;

Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

## Литература:

1. А.С.Зубкова, Г.С. Зубанова «Детские страхи». Академия Развитие 2006 год
2. В.В. Голутвина « Как победить детские страхи»
3. А.С. Колпакова «Детские страхи и способы их коррекции у детей» Молодой ученый №3, 2014 год.
4. А.Ю. Татаринцева Статьи по психологии.
5. Е.С. Андрюхина Детские страхи как психолого-педагогическая проблема, Секция Возрастная психология и психология развития