

## «Детские страхи: причины и последствия»

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.



Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, страх

выполняет в психической жизни ребёнка важные функции:

- Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;

- Как реакция на угрозу страх позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.



**Причинами страха** могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться страданием, если в детстве сформировались связи между этими чувствами.

**Возрастные страхи**, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких,

боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребёнка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей.

Такие детские страхи довольно распространены. Их источник – взрослые, окружающие ребёнка, которые непроизвольно «заражают» ребёнка страхом, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

В проблеме профилактики детских страхов важны следующие моменты:

- Ребёнка ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать его послушным. Ребёнку согласно его психическому развитию следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.

- Взрослые никогда не должны стыдить ребёнка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребёнка можно расценивать как жестокость.

- Ребёнка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Чего бояться наши дети?

Это зависит от возраста ребёнка.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:

- Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.

- Не иронизируйте. Ребёнок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

- Не запугивайте ребёнка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребёнка.

- Рисуйте с ребёнком страх и всё то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить. Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.

- Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

- Посмейтесь вместе с ребёнком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребёнок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».

- Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребёнка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя, таким образом, в сознании ребёнка опыт преодоления своего страха.

Несколько игр и упражнений на преодоление страха и повышение уверенности в себе:

### **«Качели»**

Участвуют как ребенок, так и взрослый. Ребенок садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к

полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится позади ребёнка, кладет руки на плечи сидящему и медленно покачивает его. Выполняется 2-3 минуты.

#### **«Художники – натуралисты»**

Большой лист белой бумаги, старые обои, положить на газету. Перед участниками тарелочки с красками. Позвольте себе и ребёнку рисовать пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носками. Сюжет рисунка может быть разный: «Падают листочки», «Следы невиданных зверей», «Сказочная страна» и т.д.

#### **«Дизайнеры»**

Тюбики губной помады (старые). Каждому участнику разрешается подойти к любому участнику и «раскрасить» его лицо, руки, ноги.

#### **«Жмурки»**

Водящему завязываются глаза – остальные произносят звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я». Поймав участника, ведущий отгадывает кто это, не снимая повязку.