

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «КРАСНОДАРСКИЙ
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Консультация для родителей на тему:
«Детские страхи».

Подготовила:
Педагог-психолог
И.А. Тушева

г. Краснодар
2019г.

Каждый человек чего-то боится и это не зависит от возраста. Страх – это вполне естественная и предсказуемая реакция организма на раздражитель, который наше подсознание видит как опасность. Но если преодолеть страхи мы можем самостоятельно, то детям это сделать довольно трудно. Они зачастую и сами не понимают, что с ними происходит. Просто чувствуют себя крайне неуютно. Вы не сможете победить все детские страхи, потому что их множество у любого ребенка. Но ваша задача – это научиться адекватно к ним относиться, прорабатывать и стараться самим не становиться причиной испуга.

Содержание

1. Понятие детского страха
2. Откуда берутся детские страхи
3. Причины, по которым детские страхи усиливаются
4. Виды детских страхов
5. Проявление детских страхов в жизни
6. Страхам все возрасты покорны
 - 6.1 1-3 года
 - 6.2 3-5 лет
 - 6.3 5-7 лет
 - 6.4 7-11 лет
 - 6.5 11-16 лет
 - 6.6 Страхи школьников
7. Как самим не стать причиной детских страхов
8. Как бороться с детскими страхами?

Понятие детского страха

Детский страх – это ощущение тревоги или беспокойства у ребенка до 16 лет. Каждый возраст несет свои страхи, которые могут так или иначе сказаться на психике. Если получится детские страхи победить, то это поможет вырастить смелую личность, уверенную в себе и инициативную. Если же не обращать внимания на страх, то ребенок не узнает, что такое родительская защита в полной мере и будет гомного опасаться в будущем. Особенно нуждаются в проработке сильные и длительные страхи.

Откуда берутся детские страхи

Беспокойство, страх и фобия – это три стадии не только детского, но и взрослого страха. Одни могут быстро появляться и исчезать, другие надолго (иногда навсегда) оставляют четкий след в памяти. Событие больше не повторяется, но страх остается.

Новорожденный ребенок еще не понимает причины и следствия, то есть не способен логически рассуждать. Поэтому он полностью воспринимает мир как его родители. Отсюда вывод: родители могут все свои страхи перенести на психику ребенка как через копирку. Тревожный взгляд и интонация – нити, через которые передается страх

незрелому уму. Поэтому самое важное – это реакция родителей на любой раздражитель. Помните, что ребенку неважно, что произошло. Он посмотрит на маму и решит: стоит ли плакать или нет. Если она испугалась, следом ожидайте реакцию ребенка. Помимо этого, причин для страхов достаточно.

Что-то испугало. Случай – основная причина детских страхов. Это может быть громкий крик, страшная сцена фильма, застревание в лифте, травма ребенка или родственника, опасения родителей, укус осы или собаки, похороны. Если родители ребенка – люди со стойкой психикой, неконфликтные, спокойные, позитивные и уверенные в себе, то есть вероятность, что страх окажется кратковременным. Если же при новорожденном были ссоры родителей и другие травмирующие ситуации, то он обретает неуверенность в себе. Это означает, что страх из-за конкретного случая может стойко закрепиться в памяти. Такие дети начинают остерегаться собак, насекомых и часто реагируют на любую ситуацию плачем.

Фантазия. Зачастую виновником детского страха становится чересчур развитое воображение. Случается определенная ситуация, и кроха тут же дорисовывает в своем уме подробности. Как пример можно привести ночные тени. Скомканное одеяло образует на стене тень и ребенок в воображении додумывает, что это волк или чудовище. Если он обожает мультики и уже имеет представление об инопланетянах, то он может бояться луны, которая светит в окно. При этом его фантазия начнет придумывать инопланетян, которые за ним наблюдают. Сюда же можно отнести страх Кощея, Бабы Яги и даже Мойдодыра. Поэтому важно ограждать ребенка от телевизора и фильтровать его мультфильмы.

Разлады в семье. Ссориться с супругом – это нормально. Но помните, что нужно это делать правильно – конструктивно и на пониженных тонах. Если каждая ссора переходит в скандал с применением крепких словечек, хлопаньем дверей и битьем посуды – неудивительно, что ребенок будет пугливым, тревожным и капризным.

Разлады в социальной жизни. Ссоры с учителями, одноклассниками и другими людьми могут стать причиной социофобии. Ребенок начинает бояться коллективов и чувствовать себя скованно. Такие детские страхи победить нетрудно, если они вовремя замечены. Однако есть вероятность, что вы о нем узнаете лишь по прошествии нескольких лет. Также ребенок может обрасти страхами после посещения детского лагеря, где дети рассказывают друг другу страшилки по ночам.

Невроз. Иногда причиной страха становится психологическое отклонение, которое называется неврозом. Оно вырабатывается постепенно и лишь в том случае, если страхи заглушаются, усиливаются и не прорабатываются.

Причины, по которым детские страхи усиливаются

Уже существующий страх может усиливаться при воздействии некоторых неблагоприятных факторов.

Родственники постоянно чего-то боятся.

Небольшой совет: проработайте свои страхи, откройте ребенку мир с позитивной стороны, делая упор на хорошем.

Родственники напоминают ребенку о страхе или смеются с него.

Небольшой совет: примите страх ребенка как свой и не обвиняйте ребенка в нем – он имеет право бояться.

Пугающий фактор постоянно присутствует.

Небольшой совет: узнайте, в чем причина детских страхов и скорее устраните ее.

Родители ведут себя слишком властно по отношению к ребенку.

Небольшой совет: вас должны любить и уважать, а не бояться. Попробуйте построить дружеские отношения, психологически встав на один уровень с ребенком.

Любая эмоция наказывается – ребенку запрещают топтать ногами, колотить подушку, плакать, кричать (итог — страх укореняется и подавляется).

Небольшой совет: пусть ребенок выражает эмоции как хочет. За это нельзя ругать. Дайте ему потоптать ногами, а потом спокойно сказать причину.

С ребенком мало разговаривают по душам.

Небольшой совет: как бы вы ни были заняты, выделяйте час в день, чтобы поговорить с ребенком о прошедшем дне.

Ребенок один в семье или у него нет друзей.

Небольшой совет: задумайтесь о причинах его замкнутости, станьте ему хорошим другом и он найдет себе товарищей.

Ребенка не понимают родители и считают, что он виноват в своем страхе.

Небольшой совет: не думайте, что кроха вас не слушает. Поймите его сначала сами.

Мама выматывается дома и на работе.

Небольшой совет: ребенку нужна веселая и добрая мама, а не ломовая лошадь. Смените работу или делегируйте часть обязанностей другим.

Ребенка чересчур сильно любят и берегут его.

Небольшой совет: не ограждайте ребенка от окружающего мира, относитесь к нему адекватно – не превознося выше всех и не принижая.

У ребенка нет отца.

Небольшой совет: если ребенок растет без отца, будьте для него другом и одновременно защитницей, когда он хорошо себя ведет. А также доброй советчицей, когда у него проблемы. Ваша задача – быть веселой, несмотря на трудности, и передать это отношение малышу. К тому же замечено, что у позитивных и жизненно активных женщин проблема неполной семьи решается очень быстро.

Многие страхи ребенка возникают из-за неправильного поведения родителей, их тревожности, гиперопеки или недостатка тепла и любви. Что бы ни случилось, вы должны стоять горой за своего ребенка – защищать его от нападков соседки с другого подъезда или критики воспитателя при вас. Иногда достаточно сказать: «я сама поговорю с ним», прийти домой и спокойно обсудить, почему он себя так повел. Выслушайте и дайте

рекомендации малышу. Это лучший способ стать ему не только родителем, но и верным другом.

Виды детских страхов

Психологи классифицируют детские страхи по четырем видам.

Страхи по ночам. Сюда относятся кошмарные сновидения. Во время сна у ребенка наблюдаются непроизвольные движения – он разговаривает, иногда кричит, комкает одеяло и простынку. Иногда может происходить непроизвольное мочеиспускание и проявления лунатизма. Когда снится кошмар, ребенок либо просыпается и бежит к родителям в кровать, либо засыпает и наутро ничего не может вспомнить.

Необоснованные страхи. Один из самых распространенных видов детских страхов. Ребенок боится темноты, ему страшно быть наедине с собой, он пугается персонажей мультфильмов или сказок, а также додумывает того, чего нет. При этом не пытайтесь убедить кроху, что его страх не имеет оснований – он все равно будет стоять на своем.

Навязчивые страхи. Сюда можно отнести боязнь открытых и закрытых пространств, полетов на самолете, страхи перед укачиванием в транспорте и так далее.

Необъяснимые (бредовые) страхи. Ребенок начинает бояться того, что абсолютно никого не пугает: свою куклу, телефон, тапочки. Избавиться от детских страхов такого типа легко, если понять причину. Например, ему приснилось, что за ним гонятся его тапочки или разговаривает кукла.

Проявление детских страхов в жизни

Как узнать, что ребенок что-то боится? На это может указывать множество самых разнообразных признаков. Новорожденный ребенок проявляет свой страх единственным образом – он заливается в плаче. Дети постарше уже более способны на проявления своего детского страха.

Он не отпускает вас и ходит буквально по пятам.

Он прячется, укрывшись в одеяло с головой, или закрывает личико руками.

Он агрессивен или плачет.

Он капризничает.

Он рисует только черными карандашами, изображает чудовищ, черепа (подсознательно пытается проработать страх с помощью рисования).

Если вы просите его нарисовать свой страх, он его рисует, а потом боится рисунка.

У него есть навязчивая привычка – грызет ногти, сосет палец, тербит кофточку или пуговицу, не знает, куда деть руки, топчется на месте, старается постоянно мыть руки. В таком случае для проработки лучше обратиться к психологу.

Как выявить страх? Лучше всего поговорить с ребенком о том, чего он боится, попросить нарисовать это или сочинить сказку с собой в роли главного персонажа. Если он начинает рассказывать страшную историю, то лучше дать разгуляться фантазии в другом направлении – попросить ребенка завершить ее положительно и придумать добрую концовку, где ребенок выходит победителем.

Страхам все возрасты покорны

Побороть детские страхи можно при условии, что вы понимаете, чем они вызваны и как с ними справиться. Каждый возраст – время тех или иных страхов. Давайте разберемся, чего боятся наши дети в определенном возрасте.

1-3 года

Что из себя представляют. Учатся основным жизненным навыкам, а главное – быть собой. Умеет отличить мальчика от девочки, взрослого от ребенка и своего от чужого. Понимают, что есть близкий круг, а есть социум. В этот период семья для ребенка становится надежной крепостью (если отсутствуют конфликты). Если семья психологически здоровая, то кроха постепенно забывает стресс появления на свет.

Чего боятся: того же, что и мама. Вы расстроены – ребенок расстроен. Вы снова повеселели – ребенок повеселел. Ребенок с 2 до 3 лет может испытывать страх при появлении второго ребенка. Также появляется ревность, если родители уделяют внимание себе или другим. Ребенок может бояться ухода мамы или самостоятельного засыпания, незнакомцев, громких или резких звуков. Когда кроха делает первые шаги, он может бояться упасть. Но это скорее проекция родителей своих страхов на ребенка.

Как ограждать от страха. Не ругаться при ребенке, думая, что он ничего не понимает. Кроха мигом ощущает напряженную обстановку и реагирует плачем на изменение поведения родителей. Если мать кормит грудью, ей особенно следует меньше бояться и нервничать, так как страхи передаются с грудным молоком. Ни в коем случае не допускайте конфликтов с домочадцами про кормлении грудью. Здоровая атмосфера в семье позволяет крохе укреплять свою я-позицию и обретать уверенность в себе.

Если рождается братик или сестричка, победить детские страхи можно путем включения малыша в заботу о младшем. В этом возрасте лучше не отдавать ребенка в ясли. Помните, чем дольше вы будете с малышом – тем лучше. Старайтесь как можно быстрее приучать его к самостоятельности и не опекайте чрезмерно. Оставайтесь спокойными, чтобы не передавать страхи ребенку.

Выбирайте тщательно сказку на ночь – не следует читать о Бабе Яге. Остановитесь на более добрых сказках Сутеева или Теремке. Подарите максимум защиты крохе. Для этого обеспечьте его любовью перед сном, погладьте, спойте песенку, успокойте.

3-5 лет

Что из себя представляют. Ребенок всю проявляет чувства и эмоции. Его эмоциональная сфера намного расширяется, а значит, появляется множество детских страхов. Он пытается еще больше сблизиться с родителями и чужими детьми, которых объявляет своими друзьями. При этом дружба может длиться 1 день. Ребенок учится понимать социум, жить в нем. Он понимает, что уже существует не только «я», но и «мы». Он становится более самостоятельным, также начинает усиленно развиваться воображение. Кроха может примерять на себя образы героев сказок или профессии.

С 3 до 5 лет вы можете наблюдать не только активность, но и раздражительность, обидчивость, постоянные смены настроения. Кроха смеется и тут же начинает плакать, если что не по его. Может требовать, чтобы вы с ним постоянно находились.

Чего боятся. Что его разлюбят. Любят сильнее родителя противоположного пола и боятся не угодить ему в первую очередь. Снова остро ощущается страх одиночества, поэтому вам надо больше общаться с ребенком. Также боится наказания, закрытого помещения.

Как ограждать от страха. Так как сейчас кроха учится любить, ему важно показать достойный пример. Старайтесь открыто проявлять любовь к своей второй половине, а также ребенку. Целуйте, обнимайте, тормошите – все это сейчас очень важно. Старайтесь никогда не говорить «ты плохо себя повел, я тебя не люблю» — ребенок это может запомнить навсегда и тогда появится детский страх потерять любовь родителей.

Родителю противоположного пола следует особенно быть внимательным к ребенку в этом возрасте. Ни в коем случае не запирайте его в комнате в качестве наказания. Сглаживайте сказки путем пропуска страшных моментов. Максимально оградить от страхов поможет общение со сверстниками, где кроха проявляет всю гамму эмоций.

5-7 лет

Что из себя представляют. В этом возрасте дети начинают разделять людей на хороших и плохих. Хорошие – это те, кто улыбается и добр к ребенку. Плохие – те, которые злятся и делают уколы. Может появиться тревога, мнительность, чувствительность.

Чего боятся. В этом возрасте ребенок начинает бояться, что умрет он или его родитель. Если крохе часто снятся кошмары, то появляется страх перед засыпанием. Отсюда истерики по ночам. Также кроха начинает бояться врачей, укусов, высоты, огня. Могут усилиться страхи темноты, закрытого пространства и наказания родителей. Ребенок начинает бояться потустороннего. Причем это больше выражено у неуверенных в себе детей, которые воспитывались в авторитарных семьях. Дети начинают задумываться о будущем и его бояться. Ребенку-мальчику важен пример сильного и смелого отца, потому что сейчас формируются первые мужские качества.

В этом возрасте страхи формируют физическое воздействие на ребенка, наказания, крики. Девочка может бояться крикливого отца, а мальчик авторитарной матери. Появляется страх разлуки, нападения, войны, скандалов, опозданий, ожидания, смерти домашних животных.

Как ограждать от страха. Чтобы преодолеть детские страхи, старайтесь убеждать своего ребенка в безопасности, показывать ему, что мир не страшный. Не ругайте ребенка, если он начинает говорить плохие слова. Спокойно говорите, что это неприемлемо и старайтесь не обращать на них излишнего внимания. Сейчас важно как можно меньше травмировать психику угрозами или злыми возгласами. Если ребенок сам по себе невротичный или гиперчувствительный, старайтесь свести болезненные ситуации к минимуму: давайте таблетки вместо уколов, читайте добрые сказки и так далее.

7-11 лет

Что из себя представляют. Ребенок больше не ведет себя как эгоист. Он начинает понимать, что в социуме нужно уметь контактировать с окружающими учителями и сверстниками. Начинает развиваться чувство долга, обязательства, ответственности, дисциплинированности.

Чего боятся. Ребенок продолжает испытывать страх смерти. Только уже больше переживает за родителей. Начинает бояться нападения незнакомцев, плохих оценок, пожаров, ограблений, Детские страхи становятся, в основном, конкретными. Однако все эти страхи не сильные, потому что школа перенаправляет внимание с себя на других. Но может развиться чувство вины, если ребенок ведет себя «не так» или он не такой как все.

Как ограждать от страха. Сейчас вам надо взяться за уверенность своего ребенка, чтобы преодолеть его детские страхи несоответствия другим. Покупайте ему ту одежду, которую он просит, старайтесь больше к нему прислушиваться. Не заставляйте дружить с теми, с

кем он не хочет. Дайте понять, что дома его всегда любят и ждут, даже если у него не получается учиться и учителя ставят плохие отметки. Помогайте ему самому принимать решения, благодарите за помощь и хвалите за ответственность, даже если она проявляется нечасто.

11-16 лет

Что из себя представляют. Этот возраст – самая нелегкая пора. Ребенок устанавливает свои принципы, у него меняется мировоззрение. Он начинает здраво рассуждать. Порой эти изменения настолько молниеносны, что родителям кажется, будто ситуация уходит из-под контроля. Ребенок начинает учиться быть собой в межличностных отношениях. От его самооценки зависит все.

Чего боятся. Подростки больше всего боятся непонимания. Появляется двойкий детский страх: с одной стороны ребенку хочется влиться в общую массу и замаскироваться, с другой же он пытается не растерять свою индивидуальность. В этом возрасте очень трудно преодолеть детский страх изменения своей внешности. Девочки испытывают больше страхов, чем мальчики. В 12 лет дети очень эмоционально чувствительны и вы их легко задеваете своими словами. Пик тревожности – это 15 лет. Далее страхи уменьшаются. Они могут переродиться в фобии и навязчивые состояния. Ребенок помимо прочих страхов боится позора и порицания.

Как ограждать от страха. Вам следует повышать самооценку подростка, хвалить его за хорошие поступки. В девочек нужно вселять понятие красоты. Несмотря ни на что, говорите дочке, что она очень красива. А сыну внушайте, что доверяете ему решения в своей жизни. Чем больше конфликтов в жизни подростка – тем больше у него страхов. Старайтесь быть более лояльным к агрессии и возбудимости ребенка. Сейчас важно понять, что подросток – это отражение вас самих. Поэтому, в первую очередь, начинайте работать над собой.

Страхи школьников

Школьные страхи можно отнести в отдельную категорию детских страхов. Впервые они могут появиться у первоклассника, когда ребенку еще трудно разлучаться с родителями. Если родитель сам боялся школы, отзываясь о ней негативно и боится плохих отметок ребенка, он навязывает ему свой страх. Выполнение домашних заданий вместо детей приводит к тому, что они не могут отвечать за свои поступки, начинают бояться совершить ошибку и во всем полагаются на то, что родители решат их проблему.

Легче всего справляются со страхом дети, которые с детства приучены оставаться какое-то время без родителей. К тому же школьные трудности легче преодолеваются детсадовцами. В школе ребенок пытается подстроиться под учителя, одноклассников. Он пытается соответствовать устоявшимся требованиям.

В школьные годы вам как родителям важно не быть заикленными на оценках. Чтобы преодолеть школьные детские страхи, старайтесь обсуждать их с ребенком, будьте в курсе его дел и не взваливайте слишком много обязанностей. Приучайте ребенка не только делать уроки, но и уделять время своему хобби и общению со сверстниками.

Как самим не стать причиной детских страхов

Намного легче бороться с различными детскими страхами, если вы сами имеете твердую позицию. Приведенные ниже советы помогут вам не провоцировать в ребенке страхи и вселить ему уверенность в себе.

Обеспечьте уют и гармонию в доме. Не кричите на ребенка и домочадцев при нем. Решайте конфликты мирно.

Перестаньте быть сдержанными по отношению к ребенку и открыто проявляйте любовь, при этом не лишая кроху самостоятельности.

Организовывайте досуг ребенка. Наполняйте его день хорошими впечатлениями. Обеспечьте кроху раскрасками, карандашами, пластилином. Пусть он больше творит.

Принимайте ребенка таким, какой он есть и не требуйте, чтобы он вел себя как мужчина/герой/умница/хорошая девочка.

Не навязывайте крохе общение с детьми, если они ему не нравятся.

Не смейтесь с ребенка, если он боится. Воспринимайте страхи серьезно и не преуменьшайте их значения.

Держите свои эмоции под контролем.

Старайтесь меньше запрещать.

Как бороться с детскими страхами?

Разговоры. Больше общайтесь с малышом, задавайте вопросы. Если кроха не хочет отвечать, то попытайтесь подойти с другой стороны. Старайтесь, чтобы кроха как можно чаще раскрывался перед вами и говорил о своем страхе. Тогда этот страх уменьшится.

Рисунки. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится. Далее, чтобы избавиться навсегда от этого детского страха, порвите рисунок вместе или сожгите. Добивайтесь того, чтобы ребенок перестал бояться (это будет выражаться его улыбкой). Если страх не уменьшился, рисуйте снова и снова, добавляйте цвета и мелкие детали. Можно к страшному чудовищу прикрепить бантики или другие забавные элементы. Когда страх становится смешным, он не может негативно воздействовать.

Сочинение. Попросите кроху придумать сказку о своем страхе. Лучше всего, если вы вместе ее сочините, а затем нарисуете. Бороться с детским страхом при помощи такого метода очень занимательно. Концовка должна быть положительная. Например, ваш кроха в виде супермена побеждает отрицательного персонажа.

Сценки. Как бороться с детскими страхами эффективно? Вы можете (как в предыдущем совете) обыграть придуманную историю. Попробуйте играть со сменой ролей. Когда кроха сам сыграет свой страх, он перестанет его бояться.

Купание для маленьких. Чтобы побороть детский страх новорожденного, попробуйте его искупать в травах. Вода отлично смывает плохое настроение у маленьких детей. Также лучшим лекарством будет предложение груди и отвлечение игрушкой.

Боязнь темноты. Если ребенок боится темноты, не стоит действовать от противного и заставлять кроху смотреть страху в глаза. Так вы только ему навредите. Проговорите страх, оставьте ночник или тусклый свет, положите рядом игрушку и поцелуйте перед сном.

Страх перед плохими оценками. Скажите ребенку, что несмотря на плохие оценки, вы все равно его любите. Чтобы побороть такой детский страх, достаточно всего лишь родительской любви.

Игры с песком. Перебирание песка очень успокаивает, поэтому предложите крохе рисовать песком. Это занятие укрепит нервную систему и позволит малышу избавиться от детского страха.

Лечение музыкой. Известно, что классические мелодии гармонизируют и расслабляют. Включайте их дома как можно чаще, тогда постепенно состояние крохи выровняется. Если классику вы не любите, то бороться с детским страхом можно при помощи звуков природы или этнических инструментов.

Лепка. Отлично помогает избавиться от детских страхов лепка из пластилина. Этот способ хорош, если ваш ребенок не любит рисование. Пусть кроха слепит свой страх, а затем скатает его в шар.

Спорт и танцы. Можно бороться с любыми детскими страхами при помощи движения. Отдайте кроху на танцы или боевые искусства. Разнообразие и новый коллектив помогут развеяться всем страхам.

Шумные игры. Чем чаще вы позволяете ребенку бегать, резвиться, кричать и стучать, тем лучше. Это дает выход негативным эмоциям, и ваш кроха перестает чего-либо сильно бояться.

Друзья. Никогда не ограничивайте общение ребенка со сверстниками. Как бороться с детскими страхами, если не таким образом? Чувствуя себя в своей среде, крохе легче преодолеть все тягости жизни.

Старайтесь уделять внимание не только борьбе со страхами, но и их профилактике. Никогда не запугивайте ребенка врачами и полицейскими. Читайте ему добрые сказки и давайте быть собой. Тогда побороть любой детский страх не составит труда.