

**Социально-психолого-педагогическая служба**

**МБОУ ДОД ДЮЦ «Контакт»**

**тел. 465-43-88**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**детско-юношеский центр «Контакт»**

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ**



Нижний Новгород

2010 год

## Детские страхи

Детские страхи – это глубокие переживания детства, которые могут проявиться потом в более старшем возрасте. Некоторые невротические проявления возникают подчас от вовремя не ушедших детских страхов. Казалось бы, когда мама оставляет засыпать ребенка одного в раннем возрасте, он плачет и зовет ее, а она не подходит, хочет, чтобы он в дальнейшем засыпал сам, очень часто приводит к невротическим страхам в последующей жизни ребенка. В любом случае, он конечно уснет, но чувство тревоги останется.

Как же научить ребенка засыпать, не травмируя его психику и не вызывая в дальнейшем страхи и тревожность?

✿ Во-первых, ребенок в плохом или обиженном настроении не должен идти спать. Ему должно быть спокойно и радостно перед сном. Даже если вы вдруг отругали его вечером, то наказание не должно продолжаться дольше, чем он соберется лечь в кроватку.

✿ Во-вторых, надо, чтобы он не ел перед сном.

✿ В-третьих, желательно укладывать ребенка спать в одно и то же время - дети не любят перемен, соблюдать свой особый «ритуал», например, читать уже знакомую книгу, укладывать игрушки спать, включать ночник, затем идти мыться, одевать пижамку, поговорить с мамой, лежа в кроватке и т. д. В каждом отдельном случае вы можете подобрать свой способ и решить, как научить ребенка засыпать самостоятельно, главное, чтобы все было спокойно и доброжелательно.

По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте

ребенок уже многое видит и знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире. Однако, страхи, как и другие эмоциональные расстройства в этом возрасте, скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном.

Ребёнок воспринимает большую часть информации невербально, ориентируясь на «язык» органов чувств и тела. Большинство воспринимаемой информации не осознаётся и остаётся в детском сознании на бессознательном уровне.

Если мы, взрослые, чего-то боимся и эмоционально делимся друг с другом своими переживаниями, подчас забывая, что рядом с нами - наши дети, то они улавливают всё: тревожность, напряжение, конфликты, а также очень остро чувствуют ложь. Одним из признаков возникновения страха является повышенная склонность испытывать опасения и беспокойство. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она мобилизует человека, позволяет избежать опасности или решить проблему. Это так называемая ситуативная детская тревожность. Но бывает, что тревожность сопровождает ребенка во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Если ребенок постоянно подавлен, ему трудно устанавливать контакты с окружающими, то скорее всего это повышенная детская тревожность. Мир воспринимается им как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на будущее.

### Почему возникает повышенная детская тревожность?

Потому что, если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера и родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования. Или если ребенок испытывает недостаток информации или пользуется недостоверной информацией, то он может по-своему интерпретировать то или иное событие и у него появляется тревожность. Часто бывает, что родители слишком много хотят от своего ребенка и он постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых, такой ребенок находится в ситуации постоянного напряженного ожидания и испытывает повышенную тревожность. Особенно трудно ребенку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны. Помочь ребенку снять повышенную тревожность может психолог, существуют специальные коррекционные занятия и упражнения.

Детские страхи бывают разными по своей природе: бывают страхи охранительные, (защитные), нормативные (возрастные), невротические и патологические.

Что это такое - детские страхи? Сначала мы рассмотрим страхи, которые называются охранительные или защитные, с помощью которых мы осознаем опасности и избегаем угрозы нашей жизни. Даже у новорожденных присутствует инстинкт самосохранения, например, при приближении большого предмета младенец откидывает голову, поднимает руки. Если же ребенок совсем ничего не боится, это тоже серьезный повод для беспокойства.

Детские страхи, которые называются нормативными или возрастными, испытывают практически все дети в определенном возрасте, и это нормально, и даже необходимо

для общего развития ребенка, потому что преодолевая их, ребенок становится сильнее, более зрелым эмоционально и лично. Главное, что нужно знать, что у детей страхи сопровождают определенный возрастной период. Так до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связаны с отсутствием матери или ее настроением.

■ **В 2-3 года ребенок** может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты.

■ **В 3-4 года**, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться.

■ **У детей 6-7 лет** может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Бывает так, что ребенок не может без проблем «перерасти» с возрастом свои детские страхи, в таких случаях ему нужна помощь взрослых и поддержка родителей и психолога.

Другие детские страхи, которые называются – невротические, появляются в результате:

◆ недостаточной уверенности в себе, отсутствии адекватной самооценки и психологической защиты;

◆ длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, как правило, на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов.

Обычно, это такие страхи, как страх темноты, одиночества, животных и т.д., переживания какого-то страшного события (психологи говорят в таком случае о травмирующем опыте).

Это может быть страшная сцена, увиденная по телевизору, или например, кто-то или что-то очень напугало ребенка, также болезненный укол или операция, поражение в соревновании и т.д.

Наиболее же вредными для психологического состояния ребенка являются патологические страхи. Они приводят к таким неблагоприятным последствиям, как: невротические тики, навязчивые движения, нарушение сна, трудности в общении с другими людьми, агрессивность или, наоборот, тревожность, дефицит внимания и т.д. Страхи могут являться и симптомами серьезных психических заболеваний.

### **Узнав классификацию страхов, как помочь ребенку перестать бояться?**

Вокруг для ребенка по-прежнему таятся неизвестности и опасности, оказывается, страх можно и нужно исследовать, с ним можно познакомиться и даже подружиться. Но как? Конечно, подойдя к вопросу с творческим настроем.

Психологи утверждают, что 90% всех страхов детей порождены семьей и более того ею же и поддерживаются, дети способны буквально считывать наши собственные страхи. Поэтому с ними и нужно работать. Отработанные в себе страхи, у детей отсеиваются автоматически.

**Как же перестать бояться?** Для начала страх нужно «вывести на чистую воду». Когда он разобран на составляющие и обговорен в разговорах с родителями, друзьями, знакомыми, бояться уже собственно и нечего. Пусть ваш ребенок подробно расскажет от том, какого цвета его страх, какого размера, формы, чем он пахнет и как звучит, в каком месте тела он "засел" и как он там ощущается (жар, холод, дрожь). Можно попробовать его нарисовать или вылепить. Потом можно предложить ребенку самому стать страхом, говорить от его имени, спросить чего же он хочет.

**Итак, детские страхи можно нарисовать, вылепить из пластилина и даже собрать из конструктора.** Можно изобразить, то, что нас пугает на одной стороне листа, а на другой нарисовать то, что поможет нам победить это

существо. Кроме того, про страх можно сочинить страшную историю со счастливым концом и показать ее, например, в кукольном спектакле. Вам может помочь Ваша фантазия. Это существо может простудиться и уехать далеко к своей маме или бабушке, чтобы она его полечила. Оно может быть жалким и нуждаться в защите. Мы его пожалеем. Если ребенок не может сам рисовать, помогите ему. Нарисуйте по его описаниям его "страх" и найдите забавную или вызывающую иную, чем страх, эмоцию в облике этого воображаемого создания. Подскажите ребенку средства борьбы с его страхами: например, его может защитить его игрушечная плюшевая собака-сторож, которую вы дадите ему в кроватку, или завешенная покрывалом решетка кроватки не пустит страшилу.

**Главное - не высмеивайте страхи своего ребенка,** иначе ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один, не стыдите его и не заставляйте побороть свой страх усилием воли. Не заставляйте его страдать еще и от комплекса вины за свой страх. Внимательно выбирайте книги для чтения. Внимательно относитесь к вопросам ребенка, в них часто сквозят предвестники детских страхов. И конечно, не запугивайте детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

**Желаем удачи!**