

Консультация для родителей «Детские страхи»

Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. **Страхи** появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого **родителя** вовремя помочь ребенку справиться с его **страхами**.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (*но переживаемую как действительность*) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со **страхом** не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на **страх** — выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий, влекущих за собой выделение данного гормона.

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.

Существует несколько причин возникновения **страха**. Первая и наиболее понятная причина — конкретный случай, который напугал ребенка (*укусила собака, застрял в лифте*).

Такие **страхи** легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим **страх**. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если **родители** сами запугивают малыша: "Не будешь спать — заберет Баба-яга!".

Самые **распространенные** — это **внушенные страхи**. Их источник — взрослые (**родители**, бабушки, воспитатели,

которые непро-извольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи — упадешь", "Не бери — обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественным образом возникает реакция **страха**, которая может закрепиться и **распространиться** на исходные ситуации. Такие **страхи** могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин **страха** — **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет **страха**. Многие из нас в **детстве боялись темноты**, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудовища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство **страха** может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты **родителей** или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной **страха** становятся взаимоотношения со сверстниками. Если **детский коллектив** не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в **детский сад**, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть **распространение страхов среди детей**. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя — наличие более серьезного расстройства — невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те **страхи**, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление **страхов**, которые входят в понятие нормы.

Рекомендации **родителям**

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к **страхам** детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение **страха для самого ребенка**, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, **родитель**, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его **страхи**. Главная задача **родителей - понять**, что именно беспокоит его, и что явилось причиной **страха**.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от **страха**.