

ГКДОУ ДС№31 «Сказка»

Консультация для родителей: «Детские страхи».



Составила педагог-психолог:
Радченко Г.Ю.

Невинномысск, 01.11.2021г.

Детские страхи – это чувство беспокойности или тревожности, ощущаемое детьми в качестве ответного реагирования на реальную или существующую в воображении угрозу для их жизнедеятельности или благополучия.

Дети часто боятся явлений, которые, как правило, не вызывают страха у взрослого человека (темноты, героев сказок, насекомых, животных). Для здорового, нормально развивающегося ребёнка страх – естественная реакция, которая помогает познать окружающий мир, и удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков, возможности травмирования (защитный механизм страхов, самосохранение). Вместе с тем страх задерживает развитие личности ребенка, вызывает у него пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.

Страх является результатом инстинкта самосохранения. При правильном развитии, слово «боюсь», вместе с самими страхами проходит (до 8 лет). Но, к сожалению, так происходит не всегда. И в этом случае важно разобраться с причинами появления страхов и уже потом начинать борьбу с ними.

Причиной детского страха являются возрастные особенности развития. Чаще всего дети боятся своей фантазии. Именно из-за разыгравшегося воображения у них возникают фобии и страхи. Но, как правило, опасных или серьёзных последствий это не вызывает. Однако, если у страха иные причины, он может нанести вред неокрепшему сознанию ребёнка.

Возникновение детских страхов связано с разными причинами, в том числе с внешней средой (например, с запретами со стороны взрослых, которые ребенку непонятны, внушение со стороны других детей).

Детские страхи и их психология лежат в причинах, провоцирующих негативные эмоции.

В младенческом возрасте страхи связаны с громким и неожиданным шумом, перед незнакомыми людьми, раздеванием, одеванием и сменой обстановки. Если к младенцу приближается крупный предмет, то он демонстрирует страх.

В возрасте 1 — 3 лет дети боятся разлуки с родителями, травм, засыпания и сна. Также в этом возрасте сохраняется страх смены обстановки. Страхи в данном возрасте обусловлены инстинктами, такие страхи носят отрицательный характер.

В возрасте 3 — 5 лет дети боятся темноты, одиночества и замкнутого пространства, сказочных персонажей.

Взрослея, дети начинают испытывать страхи, связанные со смертью (6-7 лет). Они могут опасаться за собственную жизнь, своих родителей.

В возрасте 7 — 8 лет дети боятся неодобрения со стороны родителей.

Причины возникновения страхов:



1. Гнев и угрозы по отношению к ребенку. Предъявление родителями чрезмерно высоких требований. Когда в семье авторитарный стиль поведения родителей, ребенок будет постоянно удерживаться в системе незначительных и серьезных страхов (правильность/неправильность действий ребенка с точки зрения желаний родителей). Устойчивое состояние тревожности ведет к образованию страхов. Когда к малышам применяются насильственные воздействия, у детей развивается множество страхов.

2. Внушение со стороны взрослых, которые эмоционально предупреждают ребенка об опасности, которую он еще не осознает. Нередко родители сами перекладывают на ребенка свои страхи. Предположим, мама боится высоты. Даже не говоря с ребенком на эту тему, она может вызвать у него такую же фобию своим тревожным эмоциональным состоянием.

3. Внушение со стороны детей, которые придумывают себе чудовищ и монстров, а потом рассказывают о них другим детям.

4. Неконтролируемый информационный поток. Из-за него, чаще всего, возникают ночные кошмары. Такой поток возникает, когда ребенок занимается своими делами, например, играет, а вы сидите рядом и смотрите фильм ужасов или вечерние новости, в которых большинство сюжетов – негативные. Вся эта пугающая информация откладывается в памяти ребенка, и ночью она всплывает на поверхность в виде страшных снов.

5. Конкретный случай, который напугал ребенка или, если ребенок увидел что-то первый раз в жизни, он может этого испугаться. Он не знает, чего ожидать и начинает паниковать и плакать.

6. Невроз;

7. Детская фантазия;

8. Конфликты в семье (ребенок очень часто считает себя причиной конфликта между родителями). Если конфликтные ситуации носят агрессивный характер, то дети могут довольно сильно испугаться, что впоследствии приведет к появлению неврозов, в случае возникновения аналогичных ситуаций.

9. Обиды со стороны сверстников. Дети в процессе коммуникационного взаимодействия нередко обижают друг друга, выставляют чрезмерные требования к сверстникам. Это формирует атмосферу повышенной нервозности и является условием, провоцирующим возникновение страхов у некоторых детей

10. Количество детей в семье. У единственного ребенка в семье, который находится в тесном эмоциональном контакте с родителями, обычно сильнее перенимает их беспокойство. Увеличение количества детей в семье обычно способствует уменьшению страхов.



КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

1. Контролируйте себя и своё отношение к окружающему миру. Реагируйте спокойно на новые объекты и неожиданные ситуации. Малыш во всем стремится подражать значимым взрослым, следовательно, если члены его семьи характеризуются постоянной тревожностью, то и он усвоит ее.

2. Если вы встретили то, что ребёнок может воспринять как опасность, разъясните ему, с чем вы столкнулись и как правильно на это реагировать. Например, если вы видите осу, объясните, чем она занимается и как надо себя вести, чтобы она просто пролетела мимо, не обратив на вас внимания.

3. Используйте слово «опасно» только по необходимости, а не тогда, когда хотите обозначить им запрет.

4. Обговорите с родственниками, которые принимают участие в воспитании ребёнка, что делать можно, а что нельзя: исключите Бабаек, наказания в виде запираания в других комнатах и даже угрозы таковых ситуаций.

5. Контролируйте свои эмоции, старайтесь не повышать голос и ни в коем случае не применяйте физическое наказание. Этим вы не решите проблему, а только породите страх у ребёнка перед вами.

6. Старайтесь не оставлять ребёнка одного или с чужими людьми.

7. Избавляйтесь от своих страхов.

8. Если детский страх уже проявился, попробуйте приручить его или избавиться от него. Например, можно нарисовать страх, поговорить с малышом на эту тему, а затем разорвать и выкинуть рисунок. Пр продемонстрируйте ребёнку, что с кошмарами можно и нужно бороться. Тогда страх постепенно исчезнет, укрепив при этом характер ребёнка.

9. Не стыдите ребёнка и не наказывайте за то, что он чего-то боится. Устранение фобии требует поддержки и терпения. Так поддержите малыша и будьте терпеливы.

10. Поощряйте самостоятельность ребёнка. Уверенность в том, что он многое знает и умеет, сделает его смелее и постепенно искоренит фобию.

Различные опасения, боязни и переживания являются неотъемлемой частью жизни детей, поэтому проблема детских страхов должна решаться родителями путем овладения необходимыми умениями, которые помогают справляться с естественными опасениями детей. Для этой цели необходимо понимать основные факторы, провоцирующие возникновение страха. Все они

имеют связь с воспитанием в семье, так становление детской личности совершается в семье. Поэтому из нее дети выносят собственные страхи.

Вырабатывайте и воспитывайте в малыше смелость, не ругайте их по всяким пустякам, находите моменты, за которые стоит хвалить детей. Необходимо постараться как можно более просто и доходчиво объяснить ребенку, что страх – нормальная человеческая реакция. Чтобы научить детей перестать бояться, следует научить их бороться со своими опасениями, а для это нужно посеять в них уверенность в том, что родители всегда поддержат. Представьте детям пугающее их явление в смешном образе (сочините сказку, нарисуйте рисунок и пририсуйте «страху» смешные ушки, усы, косички, нос крючком, цветочки и др.).

Естественным способом преодоления детских страхов является игра. В игре у детей есть возможность самовыражения, открыто и свободно проявлять свои чувства, снятия напряженности и эмоциональной разрядке.

Лучшим средством профилактики страхов для детей является взаимопонимание между родителями и детьми. Для спокойствия ребенка существенную роль играет выработка единых правил поведения всеми взрослыми, участвующими в воспитании.

Как правило, если малыша окружают уверенные в себе взрослые, спокойная, стабильная обстановка в семье, гармония, то детские страхи проходят с возрастом без каких-либо последствий.

