

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад № 4
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Консультация для родителей на тему: «**Детские страхи**»

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

2022г.

Консультация для родителей

Тема: «Детские страхи»

Как следует вести себя, если у вашего ребенка появилась фобия?

1. Признайте за ребенком права на страх. В первую очередь для ребенка важно получить поддержку от близких людей: мамы, папы. Расскажите ему, что вы в его возрасте тоже боялись некоторых вещей. Помните, что дошкольник еще не умеет отличить реальную жизнь от придуманной. Для него людоед, Баба-Яга и Кашей Бессмертный - такие же реальные персонажи, как соседи по дому или прохожие на улице, поэтому не старайтесь ему объяснить, что Водяного не существует - он все равно вас не поймет. Лучше уговорите его, чтобы он рассказал вам про все свои страхи как можно подробнее: облеченные в конкретные слова, они потускнеют и уже не будут такими пугающими.

2. Не принижайте значение страха для ребенка. Самое бесполезное дело - отмахиваться от ребенка, говоря: «Глупости!», «Как не стыдно, такой большой мальчик!»: после такой вашей реакции ребенок почувствует себя виноватым, в следующий раз он уже не прибежит к вам за помощью, а постарается запрятать свои страхи поглубже в подсознание. Ситуация будет усугубляться.

3. Убедите ребенка в его полной безопасности. Он должен твердо знать, что мама и папа не боятся никого, они точно знают, как поступить в той или иной ситуации, никогда не растеряются и не позволят обидеть своего ребенка.

4. Обсудите с ребенком все его страхи. Помогите ему осознать, что же его на самом деле беспокоит, и помогите определиться с действиями. Однако со временем ребенок должен научиться справляться со страхами самостоятельно.

5. Если ребенок испугался чего-то (чаще всего эти приступы паники случаются вечером, перед сном, попробуйте его отвлечь, предложите почитать, поиграть в любимую игру, собрать мозаику, порисовать).

6. Не идите у детских фобий на поводу. Конечно, необходимо вселить уверенность ребенку и верить в своей поддержке. Но нельзя менять в угоду детским страхам весь уклад жизни: это может убедить ребенка в том, что его страхи обоснованы и реальны. Увидев, что ради его спокойствия взрослые готовы идти на самые серьезные жизненные перемены (например, уволиться с работы, чтобы ребенок не сидел дома один, или поменять место жительства, он удостоверится, что все его страхи имеют под собой основание, что приведет к новым необоснованным фобиям).

Детские страхи и как с ними бороться.

Вот что рекомендует Американская Медицинская Ассоциация в книге "Домашний доктор для детей".

Помогите им воспользоваться своим воображением.

Благодаря воображению дети видят чудовищ, прячущихся в темноте, или верят в то, что реально существующее животное или микроб внезапно накинется на них. Но они также могут прибегнуть к своему воображению,

чтобы победить эти страхи. Пусть ребенок вообразит что-то, чего он боится, скажем, темную комнату или собаку, и затем представит себе, что он входит в эту комнату или подходит к собаке и не происходит ничего ужасного. Он должен повторить это мысленно несколько раз, до тех пор, пока страх не исчезнет. Такой метод может также успешно действовать и у старших детей, чьи страхи более реалистичны, например, посещение танцев, переход в другую школу или исполнение роли в школьной пьесе. Если ребенок в воображении проходит все ступени, как бы проигрывает все ситуации, это придает ему уверенность, когда все начинает происходить на самом деле.

Делайте это в действительности.

После того, как ребенок попрактиковался в победе над своими худшими страхами в воображении, помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Создайте ситуацию, при которой ребенок чувствует себя уверенно, полностью контролируя происходящее. Если ребенок боится животных, например, пойдите с ним в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло.

Прочитайте об этом.

Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных, так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков или насекомых (или физических явлений, например, он может прочитать о них в книге).

Успокойте ребенка.

Детям нужно объяснить, что у них нет оснований бояться того, что наводит на них страх, например, относительно болезни или смерти: «Что случится, если я потеряю свою маму? Что, если у меня появится СПИД?». Когда ребенок выражает такие страхи, вы можете ему ответить объяснением, насколько мала вероятность такого события. Кроме того, полезно убедить ребенка, что это ваша забота беспокоиться о таких вещах, а не его.

Вооружите ребенка электрическим фонариком.

Когда приходит время, лечь спать, чтобы ужасные ночные чудовища якобы появляются, чтобы наводить страх на маленьких беззащитных детей в их кроватях. Поэтому надо, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя беззащитным - дайте ему его собственный электрический фонарик, который символизирует контроль. Даже если ребенок им не воспользуется, он знает, что фонарик находится рядом и его можно включить в любое время.

Боритесь с чудовищами, прибегая к некоторому волшебству.

Иногда помогает, когда вы можете придать ребенку особую силу. Чтобы подбодрить ребенка вы можете использовать баллон спрэя, содержащий безвредное вещество вроде воды, как бы, не допуская, к ребенку воображаемых чудовищ. Рассуждая логически, этого не следует делать, потому что если вы готовитесь "изгонять" чудовище - это означает, что по вашему мнению оно реально существует. Но все-таки этот прием действует, потому что ребенок считает своих родителей всемогущими и воспринимает спрэй, как мощное оружие.

Привлеките на помощь плюшевого медведя.

Попросите ребенка выбрать игрушку, которая ему нравится, и назначить своим защитником. Это тоже даст ребенку ощущение контроля над вещами, которых он боится.

Контролируйте, что смотрит ваш ребенок по телевидению.

По телевидению сейчас показывают много пугающего, и вам не следует соглашаться с тем, чтобы испуганный ребенок смотрел передачи, в которых показывают кровопролитие, запугивание и насилие.

Пользуйтесь упражнениями на расслабление.

Глубокое дыхание и мысленное воображение какого-нибудь тихого спокойного места может помочь вашему ребенку расслабиться и испытывать меньше страха. Дети используют эти методы лучше, чем взрослые - пусть ваш ребенок представит, что он плывет на облаке или лежит на морском берегу, что-нибудь спокойное и доставляющее удовольствие.

Установите ограничения.

Часто чудовища, которых боятся дети - это они сами. Ночные страхи особенно символичны и показывают то, что происходит в жизни детей. Если поведение детей не поддается контролю днем, они могут подумать, что им нужна защита от чудовищ ночью. Им нужна лучше организованная жизнь и больше дисциплины, под которой подразумевается защита от собственной агрессивности. Если им разрешается бить своих родителей или не соглашаться с их мнением - а ведь они считают, что родители всемогущи - вполне вероятно, что они будут испытывать ночные страхи. Контролируя поведение своих детей, вы можете помочь им успокоить эти страхи.

Рассказывайте специальные вечерние истории перед сном.

Поскольку дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать, рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи, о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся и сумел добиться того, о чем он даже не мечтал.

Рекомендуется оставлять ребенку на ночь ночник.

При этом надо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого с ним никогда не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, более слабому, на помощь. И реально поможете! А страдания трусишки надо по возможности облегчать - если чего-то боится, то постараться избегать этих ситуаций. Из игр они предлагают, (например, попросить ребенка нарисовать то, чего он боится, ненавязчиво, в игре, а потом постараться найти в изображении что-то карикатурное, смешное и посмеяться вместе над ним, а не над ребенком). Можно разыграть сценки с детскими страхами с куклами, так чтобы становилось в конце понятно, что бояться-то было нечего, (*но кукле, а не ребенку*).

Переданная родителями эстафета

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во

всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают свехосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: «Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно». И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

Маленькие дети *«считывают»* эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и *«записывают»* в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся, что и произошло в случае с Аней.

Чрезмерная опека.

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без *«защитного скафандра»*, и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде *«подстелить ему соломки»*, чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле, как раз и способствуют появлению страхов).

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. Особенно у единственных детей. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, причем в такой ситуации, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и невероятно страшно. Они *«сходят с ума»* от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней "оранжереи", и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

Безразличие и невнимание.

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (*и наоборот*). Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятя, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если *«брошенный»* ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные - полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок *«домашний»*, то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

Неблагополучная обстановка в семье.

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска

возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца. У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

«Неправильно» поведение родителей

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он *«переносит»* свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы витамином «В», то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.

Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него *«настоящего мужчину»*. При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится *«маленьким старичком»*, лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими *«взрослыми»* рассуждениями.

Страх несоответствия тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к *«совершенству»*. Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни. Часто

комплексу «несовершенства» с его букетом подавленных страхов и постоянной боязнью не угодить сопутствует приобретенная бронхиальная астма. У детей со страхом «несоответствия» приступ бронхиальной астмы может произойти после получения плохой оценки, также как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным. Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

Как надо вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

- Первым делом выяснить причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.
- Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не наказывать ребенка. Когда бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец - в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали методы воспитания.
- Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.
- Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).
- Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.
- Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, если ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга). Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача - в больницу. Главное - игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасен.
- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.