



Памятка для родителей

Детские страхи

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрозы (реально существующей или надуманной, внушенной).

Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося ребенка испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи. Ребенок чего-то боится, если у него наблюдаются следующие поведенческие проявления: беспокойный сон с кошмарами, трудности при засыпании, боязнь темноты, пониженная самооценка и т.д. Так, Захаров А.И., выделяет следующую периодику проявления страхов у детей:

- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери.
- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать.
- В 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом, страх темноты.
- В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).
- От 3 до 5 лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.
- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые:

боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть не успешным. В подростковом возрасте страхи встречаются редко.

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СТРАХИ НОСЯТ ВРЕМЕННЫЙ, ПЕРЕХОДЯЩИЙ, ВОЗРАСТНОЙ ХАРАКТЕР С НИМИ НЕ НУЖНО БОРОТЬСЯ, ПРОСТО ПОДДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА, ПРИНИМАЯ ТАКУЮ ОСОБЕННОСТЬ ЕГО ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Но бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания. Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: «рисование страхов»; сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ У ВАШЕГО МАЛЫША?

- Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
- Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит).
- Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как чудовище помогло девочке выбраться из леса и т.д.).
- Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.
- Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
- Повышайте самооценку малыша.

«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.). Например, «не ходи туда, собака тебя укусит ...», «если не будешь спать, придет злой человек и заберет тебя» и т.д. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ?

- Выясните причину страха.
- Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.
- Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.
- Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).
- Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).
- Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
- Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.
- Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.
- Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).
- Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок.

Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (невроты, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность, замкнутость, агрессивность и т.д.).

Подготовил педагог – психолог ГБДОУ д/с № 93
Золотовская Татьяна Юрьевна

