



## Рекомендации для родителей «Страхи детей»

«Все мы родом из детства...» – сказал Экзюпери. Оттуда же и большинство наших страхов. Страх – это естественная эмоция, свойственная всем людям, такая же, как радость, изумление, восторг. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому,

что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром. Причин этому несколько:

1. Излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышенной тревожности родителей и воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.
2. гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов. В этом отношении особенно уязвимы единственные дети в семье.
3. Запугивание детей родителями. Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам». Самое интересное, что потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары. Ребенка нельзя пугать, к сожалению, многие родители об этом забывают.
4. Большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.
5. Невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.
6. Травмирующие ситуации. Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться собак много лет.
7. И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Для каждого периода жизни ребенка, есть свои характерные страхи.

Страхи могут начать формироваться еще во внутриутробном периоде. Негативные эмоции матери вызывают выброс большого количества стрессовых гормонов в кровь, гормоны, попадая через плаценту в кровоток ребенка, могут вызывать его беспокойство. Поэтому предупреждением детских страхов необходимо заняться еще до рождения малыша. Необходимо помнить, что беременность не время для выяснения отношений, построения карьеры и напряженной работы.

1. Следующий период формирования страхов – возраст до 1 года.
2. С 7 месяцев ребенок уже хорошо отличает маму от других взрослых и испытывает беспокойство, если ее нет рядом. Возраст с 7 до 18 месяцев – так

называемый период сепарации – не лучшее время для возвращения матери на работу. Если работать необходимо, то лучше это начать после того, как ребенку исполнится 18 месяцев, в этом возрасте уменьшается беспокойство от разлуки с мамой.

3. В 8 месяцев появляется отчетливый страх чужих людей, в этот период жизни важно ограничить контакты ребенка с незнакомыми людьми. Описаны случаи сохранения страха перед незнакомыми людьми на всю жизнь только потому, что ребенок в 8 месяцев остался надолго без матери, например в больнице, в окружении чужих людей.
4. От 1 до 3 лет – возраст, когда ребенок отделяет свое «я» от личности матери. В этом возрасте он требует все большей самостоятельности. Именно на это время приходится известный кризис третьего года. Если предоставить ребенку относительную свободу и дать возможность выбора, то уровень тревожности не будет расти, соответственно, будет меньше поводов для появления страхов. Согласно проведенным исследованиям, основные страхи детей от 1 до 3 лет: страх неожиданных звуков, боязнь уколов, страх одиночества. В этом же возрасте может появиться страх перед засыпанием, связанный с появлением кошмарных сновидений. Если в семье царит здоровый микроклимат, семейные роли распределены правильно, ребенку уделяется достаточно времени и дается достаточно самостоятельности, то такие страхи не сильно выражены и быстро сходят на нет.
5. Возраст 4-6 лет самый благоприятный возраст для развития детских страхов. Основные страхи, характерные для данного возраста: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства. Темнота пугает детей своей неизвестностью, ребенок боится чудовищ, которые там могут быть. Это может быть Баба – Яга, ведьмы, страшные животные, персонажи мультфильмов. В этом возрасте ребенок часто просит оставить в спальне горящий ночник, не закрывать плотно дверь на ночь. В этом возрасте огромное значение приобретает возможность общения ребенка со сверстниками. Ребенок, имеющий возможность играть с другими детьми меньше подвержен различным страхам.
6. В возрасте 6-8 лет на первое место выходит страх смерти или его аналог: страх потеряться, страх быть съеденным медведем или волком, страх заразиться и заболеть, страх высоты. Детей могут преследовать кошмарные сновидения, связанные с собственной смертью или смертью родителей. В этом возрасте не рекомендуется надолго оставлять детей и проводить болезненных манипуляций или операций, если возможно.
7. Для возраста 9-12 лет характерны следующие страхи: боязнь не оправдать ожидания родителей и учителей, это особенно характерно для детей с повышенным уровнем тревожности, страх быть не таким как все, страх стихийных бедствий, мистических знаков (вера в приметы, в роковую силу числа «13»), также актуальным остается и страх потери родителей. Чтобы уменьшить уровень тревожности, родители не должны сравнивать их с другими детьми, предъявлять к ним завышенные требования, необходимо поощрять самостоятельное выполнение школьных заданий, а не стремиться выполнить их вместо ребенка.
8. В подростковом возрасте могут развиваться навязчивые страхи (фобии) и навязчивые сомнения. На первое место выходят следующие страхи: страх сделать что-то смешное или нелепое, страх замкнутого пространства, могут появиться неврозы навязчивых действий. Как правило, появлению фобии предшествует эпизод реальной неудачи, а страх его повторения делает переживания болезненными. Сомнения у подростков могут возникать по поводу внешности, она им кажется уродливой, по поводу их способности нравиться

сверстникам противоположного пола, им кажется, что их никто не любит и не может полюбить. Эти страхи больше выражены в семьях, где родители отличаются излишней принципиальностью и педантичностью, не прощают детям малейших ошибок.

Как же помочь детям справиться со своими страхами? Несколько советов родителям:

1. Не пугайте ребенка.
2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это некаприз и не прихоть. Бесплезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».
3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.
4. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.
5. Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

Коррекционные методики для преодоления детских страхов:  
**Игры:**

1. одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте. игра в «Тоннель». Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети по-очереди пытаются их преодолеть. Используется при боязни замкнутого пространства.
2. игра «Коридор», дети и взрослые образуют как-бы коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, когда собаки «спят». Помогает преодолеть страх перед животными, перед внезапным нападением. игра «Кочки». Расставляются стулья так, чтобы ребенок одним шагом мог перейти с одного стула на другой. Цель: дойти по «кочкам» до финиша. Если кто-то оступился, «упал в воду», необходимо подняться и идти дальше. После того, как все преодолели препятствие, игра усложняется, за стульями становятся взрослые и дети и говорят: «Ты не сможешь!», «У тебя не получится!». Следующий этап, когда игроку начинают мешать преодолеть препятствие: резкими выпадами, неожиданными нападениями. Игра позволяет преодолеть страх глубины и неуверенность в собственных силах.

### **Рисование страхов.**

Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться того, что при рисовании страхи на какое-то время становятся более реальными, это первый шаг по их преодолению. Дальше ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе и закрывает его.

**Весьма эффективными в преодолении страхов являются ролевые игры.** Особенно актуальны они, если ребенок боится какое-то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

### **Преодоление страхов через сказку.**

Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (мышонок, цыпленок...) боится волка (оставаться один, темноты...), потом каким-либо образом он преодолевает свой страх.

**Страх животных или крупных насекомых:** Эффективным будет метод постепенного привыкания. Начать нужно с картинок, на которых изображено животное, которого ребенок боится. Затем, когда картинка уже не кажется очень пугающей, можно начинать читать сказки об этом животном. Если ребенок хорошо к этому относится и не боится, то следующий этап – мягкая игрушка, например щенок, в случае если ребенок боится собак. И наконец, если это возможно, знакомство с реальным щенком. Важно не спешить, если игра вызывает у ребенка негативные эмоции, надо на время отказаться от нее

**Страх врачей:** Преодоление страха можно начать с чтения сказки о докторе Айболите и обсуждения этой сказки. Затем игра, где взрослый становится пациентом, а ребенок врачом, потом они меняются местами. Еще раз повторю, очень важно никогда не пугать ребенка врачами и больницей. Перед посещением врача, особенно, если предстоит болезненные процедуры, не стоит врать ребенку, что будет не больно, лучше честно объяснить ему необходимость процедуры, проиграть ее. В противном случае, кроме испуга и боли ребенок испытает разочарование от обмана.

**Страх темноты:** Хороший эффект оказывают игры. Мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как-будто они – мышки в норке, сначала ребенок попытается оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Можно разнообразить игру в прятки таким образом, чтобы прятались не люди, а игрушки, т. е. взрослый прячет игрушки в разных комнатах, в одной из них погашен свет, а ребенок должен их найти.

Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

**Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания.** Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

**Боязнь чудовищ, привидений, монстров:** Прежде всего – игротерапия. Попробуйте подружиться с источником страха. Помните мультфильм «Крошка Енот»? Не пытайтесь воевать с ним, это только усилит напряжение ребенка. В крайнем случае можно использовать «Волшебный Спрей» (флакон с распылителем термальной воды, на который вы приклеиваете бумажку с соответствующей надписью). Научите ребенка САМОГО «пшикать» на окно (страшная сова), под кровать (приведение, Баба-Яга) и т.д. Используйте также рисование, чтобы выявить страх и справиться с ним.

Страхи – это определенный этап в жизни вашего ребенка, в них нет ничего патологического, если они не носят затяжной характер и не мешают ребенку взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев консультация детского психолога не требуется, а все, что нужно вашему ребенку, чтобы страхи остались позади, – это ваше внимание и ваша любовь.