

Виды страхов

Некоторые страхи сопровождаются определенным возрастным периодом.

У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением.

В **2-3 года** ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.

В **3-4 года** появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей **6-7 лет** может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Как победить страх?

Если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами. Существует много методов для выявления страхов.

1) Для начала нужно поговорить с ребенком. Нужно осторожно и доброжелательно выяснить, чего именно ребенок боится.

2) Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.

3) Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

4) Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

5) Очень хороший метод - это сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

6) Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как ребенок нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его.

7) Для борьбы со страхами можно также использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом, и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию.

8) Общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи, само по себе является отличным методом коррекции невроза страха. Ребенок будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей (те самые рассказы после отбоя в пионерских лагерях - отличный пример, прообраз тематических форумов будущего).



Памятка для родителей

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

ИЛИ

ПОБЕДА НАД ПРИВИДЕНИЕМ



По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда он будет бояться уже на бессознательном уровне.

Что такое страх?

Страх - это реакция человека на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека реагирует на опасность (не важно, действительную или мнимую) резким выделением адреналина в кровь. Организм под действием адреналина тут же начинает "убегать" от опасности, даже если убегать вовсе никуда и не надо, а надо сесть и подумать.

Страх - это привычное чувство. Испытав его однажды в какой-то травмирующей ситуации, мы будем испытывать его в аналогичной ситуации снова и снова. *Страх появляется с опытом.* Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и постепенно начинает познавать 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 ребенка.

Откуда берутся страхи?

- 1) Конкретный случай, напугавший ребенка;
 - 2) Особенности характера ребенка (закреплению страхов способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей (родителей, воспитателей, учителей), физическая и психическая незрелость, болезненность);
 - 3) Запугивающее воспитание («быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»);
 - 4) Излишняя родительская опека: «Туда не ходи, там опасно», «Этого не трогай, порежешься» (внушенные страхи, ребенку передается повышенная тревожность родителей);
 - 5) Суровые наказания или угрозы, авторитарное воспитание;
 - 6) Ссоры между родителями;
 - 7) Детские фантазии (часто их провоцируют страшные сказки, фильмы, мультфильмы, книги со страшными сюжетами, услышанные взрослые разговоры, компьютерные игры).
- Первая причина напрямую связана со второй и третьей* - потому что не у всех детей травмирующий конкретный случай превращается в страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают

ребенка: «Не будешь спать - заберет Баба-Яга!»

По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда он будет бояться уже на бессознательном уровне. Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка.

Но самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, 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», «Не гладь - укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

