

Консультация для родителей

Профилактика детских страхов

Страх – это естественная, здоровая реакция живого организма на опасность. Если человек понимает, чего именно он испугался, мы имеем дело именно со страхом. В ситуации, когда страх приходит сам, мы испытываем дискомфорт. Уровень этого дискомфорта у всех разный. Индивидуальная реакция на сильные эмоции связана с врожденными особенностями нашей нервной системы: одни из нас более чувствительны к страху, другие более устойчивы. Изменить нервную систему мы не в состоянии. Поэтому нельзя требовать от ребенка, чтобы он не кричал так громко, когда, например, видит змею (реакции рождаются в той области мозга, которая намного быстрее сознания).



Какие бывают страхи

- 1) биологические страхи: такой страх вызывают хищники, пауки, змеи, насекомые, землетрясения, ураганы, глубокая вода, высота;
- 2) экзистенциальные страхи: смерти, будущего, потери близких, неизвестности;
- 3) социальные страхи: неприятия, одиночества, общения, бедности, провала, публичных выступлений.

Детские страхи можно поделить на две группы:

- 1) страхи, имеющие реальную причину (ребенок обжегся, он может бояться огня);
- 2) страхи фантазийные, порожденные воображением ребенка (детская фантазия преобразует в пугающие образы самые обыденные предметы и явления).

Страхи детей до 4 лет: ребенок боится темноты, животных, громких звуков, остаться одному, уколов, воды, остаться без мамы, пауков, грозы, незнакомых людей, чудовищ, Бабы-Яги, волка, докторов, плохих сказочных героев, страх потеряться.

Страхи детей 4-5 лет: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев, темноты, одиночества, страх при засыпании.

Страхи детей 6-7 лет: страх смерти, животных, сказочных персонажей, страшных снов, страх пожара, темноты, привидений.

Страхи детей до 7-8 лет: смерти, болезни, страх что будут ругать, что мама не заберет из сада, боязнь злого дяди, страх потеряться, допустить ошибку, страх неоправданных ожиданий, темноты, крови, пожаров, насмешек детей, страх неприятных слов в свой адрес, страх новизны, прививки, потери близких, школы, что родители уйдут и не вернуться, страх потеряться в незнакомом месте.



РЕКОМЕНДАЦИИ:

- 1) Поддерживайте открытость - создайте атмосферу, в которой ребенок может свободно делиться своими страхами. Слушайте его внимательно и не осуждайте.
- 2) Не преуменьшайте страхи - не говорите ребенку, что его страхи не существенны. Вместо этого признайте их чувства и помогите ему понять, что это нормально – испытывать страх.
- 3) Обсуждайте детский сад - регулярно говорите с ребенком о том, что происходит в детском саду. Это поможет ему чувствовать себя более уверенно и подготовленным.

- 4) Поощряйте смелость - хвалите ребенка за любые попытки преодолеть свои страхи. Это поможет укрепить его уверенность в себе.
- 5) Создавайте рутину - установите предсказуемый распорядок дня дома, чтобы ребенок чувствовал себя более уверенно и безопасно.
- 6) Совместные занятия - проводите время вместе с ребенком за играми или творческими занятиями, которые помогут развить его уверенность и снизить уровень тревожности.
- 7) Обратитесь к специалисту - если страхи ребенка становятся слишком сильными или мешают его повседневной жизни, не стесняйтесь обращаться за помощью к детскому психологу.
- 8) Дети эмоциональны, впечатлительны, внушаемы, это необходимо учитывать и формировать веру ребенка в свои силы и возможности, оптимистический взгляд на все происходящее.
- 9) Необходимо различными способами повышать и поддерживать самооценку детей. Следует поддерживать и поощрять те виды деятельности, в которых ребенок испытывает ситуацию успеха.
- 10) В случае приближающейся неблагоприятной ситуации нужно заранее готовить ребенка к этому.
- 11) При любом способе борьбы со страхом нельзя оставлять жалобы ребенка без внимания.
- 12) Следует уменьшить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Ребенка нужно принимать таким, какой он есть и не стараться из него слепить то, чем он не является. Родители должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а родители к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.
- 13) При проявлении страхов реакция родителя должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Можно обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше – это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.
- 14) За стремление преодолеть страх ребенка обязательно нужно отметить похвалой, поддержкой, наградой. Дети дорожат тем, что их усилия замечены, и это сказывается на их поведении.
- 15) Основное действие, которое родители должны совершить – это устранить причины тревожности ребенка. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации постоянного неуспеха. Возможно, следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.
- 16) При появлении страхов нужно вернуть ребенку душевное равновесие. Этого можно добиться путем понимания. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.
- 17) Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете инисколько не удивляетесь его испугу, употребляйте понятие страх без всяких опасений, не считайте его словом, на которое наложен запрет.