

## Консультация для родителей

подготовила педагог-психолог

Стрельцова М.Г

### Кто может помочь преодолеть детские страхи?

Дошкольники часто испытывают страхи. Переживание этой эмоции является частью нормального развития ребенка. Страх играет немаловажную роль в жизни ребенка, он может уберечь его от необдуманных и рискованных действий и поступков, может мобилизовать энергию в нужные моменты. С другой стороны, устойчивые страхи сковывают творческую энергию ребенка, способствуют формированию неуверенности, тревожности, создают у ребенка ощущение эмоционального дискомфорта.

Детские страхи во многом обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер, объекты страхов также меняются по мере развития ребенка.

Первые страхи возникают на первом году жизни и связаны с опасностью отделения от матери. На втором году появляется страх одиночества. В 3 года появляются страхи сказочных персонажей, темноты, уколов и др. В старшем дошкольном возрасте центральное место занимает страх смерти, затем идут страхи животных, увеличивается страх смерти родителей, страх пожара и т.п. В младшем школьном возрасте общее количество страхов уменьшается, а одним из ведущих становится страх опозданий в школу. В подростковом возрасте ведущими страхами являются страх смерти родителей и страх войны.

Старший дошкольный возраст – это возраст наибольшей выраженности страхов. Это связано не только с эмоциональным, но и с когнитивным развитием – у детей возрастает понимание опасности. Детские страхи, если к ним правильно относиться и понимать их причины, исчезнут бесследно.



Причины возникновения детских страхов различны. Это может быть конкретный случай, который напугал ребенка, запугивание малыша самими взрослыми, которые слишком эмоционально предупреждают его об опасности; детские фантазии; внутрисемейные конфликты; взаимоотношения со сверстниками. Причиной страха может быть и чрезмерная опека ребенка в семье и недостаток эмоционального принятия со стороны родителей.

Даже если страхи ребенка нормальные, возрастные, они могут создавать дискомфорт в жизни ребенка, нарушать его эмоциональное благополучие. Поэтому важно родителям помочь ребенку справиться со страхом.

В случае, если ребенок чего-то боится, в первую очередь, нужно обеспечить ему эмоциональную поддержку, обнять ребенка, дать понять, что вы рядом, чтобы он не чувствовал себя беззащитным.

Нужно описать ситуацию и эмоцию ребенка, можно что-то рассказать об объекте страха. Можно сравнить его с каким-то знакомым ребенку персонажем из любимого мультфильма или книги.



Наиболее эффективными способами помочь ребенку, испытывающему страх, являются рисование и игры. Попросите ребенка нарисовать свой страх, как он его представляет. Добавьте к его рисунку страха какие-то смешные детали, тогда объект страха будет восприниматься не угрожающим, а смешным, ребенок сможет вступить с ним в диалог. Можно перевести страшные образы в разряд беззащитных или несчастных, которых нужно пожалеть.

Игры, игрушки или рисунки «пугающих объектов», которые становятся источниками страхов, позволяют ребенку в безопасной обстановке прикоснуться к ним и увидеть их с новой стороны. Можно использовать пальчиковые игры, театральные постановки.

Повторим, что очень важно, чтобы и рисование, и игра происходили в безопасной обстановке, чтобы рядом был близкий взрослый, и ребенок чувствовал себя защищенным.

Нельзя винить или наказывать ребенка за то, что он боится.

Существуют две противоположные точки зрения в отношении возникших страхов. В соответствии с первой, это сигнал к тому, чтобы еще старательнее оберегать ребенка от опасностей жизни. В результате усиливается изоляция ребенка от окружающего мира, он оказывается в замкнутой среде с тревожно-мнительными взрослыми, что только увеличивает его подверженность страхам. С противоположной точки зрения, страх является проявлением слабости и непослушания. Ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют. В таких семьях дети боятся признаться не только в своих страхах, но и в переживаниях, из семейных отношений уходят доверие и искренность, все это приводит к деформации характера детей.

Наиболее адекватная позиция – это отношение к страхам без лишнего беспокойства или осуждения. Если страх выражен слабо, проявляется время от времени, то лучше отвлечь ребенка, занять его интересной деятельностью, эмоционально насыщенной игрой, спектаклями, кукольными представлениями. Тогда многие страхи могут рассеяться.

Не всегда детские страхи проходят легко. Они могут стать стойкими, начать мешать жизни ребенка. Может развиться тревожность. Это должно насторожить родителей, особенно, если вместе со страхами у ребенка появились вредные привычки (например, грызть ногти, кусать губы, появились проблемы со сном). В этих случаях необходимо обратиться к психологу.