

Консультация для родителей

Тема:

**Детские страхи —
это серьезно!**

Цель: расширение знаний родителей об эффективных способах решения проблем возникновения страхов у дошкольников.

Предварительная работа: опрос детей «Что я люблю, чего боюсь».

Страх — это не только широко раскрытые глаза, перехваченное дыхание и цепенеющее тело. Не всегда ребенок открыто просит помощи и защиты, иногда о наличии тревоги, страха можно догадаться, видя агрессивность, непоседливость, рассеянность или навязчивую любовь и чрезмерное послушание сына или дочери. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Как предупредить их, что предпринять, если они уже возникли, — это серьезный повод для разговора.

Сегодня речь пойдет не о том, как сделать ребенка бесстрашным супергероем, а о том, что предпринять, чтобы он как можно реже плакал, отчаивался и был способен чувствовать себя счастливым в будущем, став взрослым.

Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки общения, усвоить социальные нормы поведения, доставляет удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное состояние. Игры для устранения страхов давно известны. Они направлены в первую очередь на снятие избытка торможения, скованности и тревоги, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии чего-либо и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

«СТРАХИ - СТУПЕНЬКИ ДЕТСТВА»

Страх — одна из первых эмоций, которые испытывает новорожденный, сталкиваясь с резкими звуками и незнакомыми лицами. Поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение меняется. Ребенок 3—4 лет часто слышит: «Ай-ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!» Но — увы! — если про многие детские проблемы можно сказать, что скорее всего со временем они исчезнут, то со страхами дело обстоит не так утешительно.

Ребенок растет, и очень часто его страхи растут вместе с ним. Чем шире становятся его познания и фантазия, тем больше он осознает опасности нашего нестабильного и агрессивного мира. В последние годы специалисты отмечают рост детских страхов, и это очень тревожно. Но не будем вдаваться в крайности: иметь ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, гораздо ужаснее.

Непреодолимый детский страх может привести к таким неприятным последствиям, как навязчивые движения, заикания, энурез, раздражительность, агрессивность, плохой сон. В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Однако гораздо чаще встречаются так называемые внушенные страхи. Их источник — окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие опасности (действительной или мнимой). Внушенные страхи возникают также у детей, когда взрослые при них ведут разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, смерти и т.п.

Чего же боятся наши дети? Детям предложили 3 вопроса:

1. Что я люблю?
2. Что не люблю?
3. Чего боюсь?

Психологи выделяют несколько причин возможного развития беспокойств (страхов) у детей. Зачастую они кроются не в пугающих образах, а в повышенной тревожности, ослаблении чувства безопасности, что обусловлено неправильными взаимоотношениями с родителями. Давайте оценим уровень тревожности и предрасположенности к неврозу вашего ребенка.

Середина детства (3—7 лет) — это колыбель неврозов всех видов, т.е. таких нарушений в активности ребенка, которые останавливают ее развитие. Страх — главная причина неврозов у детей данного возраста, он возникает как глобальное, парализующее психику явление, чаще всего на фоне дефицита любви со стороны взрослых.

К счастью, большинство детских страхов с возрастом исчезает: по мере развития ребенка происходит их интеллектуальная переработка, уменьшается эмоциональная составляющая. Но родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Как помочь маленьким трусишкам? Если у вас доверительные отношения с ребенком и вы набрались терпения, можно приступать к совместной борьбе.

Есть несколько способов избавления от страхов: их анатомирование, игры, рисование. Причем самым естественным способом их изживания была и остается игра. Вспомните, в какие игры вы играли во дворах в детстве? Во что сейчас играют наши дети? Следующие пять игр позволят ослабить напряжение, скованность и неуверенность в себе: пятнашки, жмурки, прятки, «Кто первый?», «Быстрые ответы».

Считается, что рисование эффективно в возрасте 3—15 лет, но наиболее сенситивны дети 4—12 лет. С помощью рисунков можно устранить страхи, возникающие по вине воображения, твердящего, что может произойти нечто, еще никогда не происходившее.

Причины возможного развития беспокойств (страхов) у детей

1. Наличие страхов у родителей (главным образом у матери): тревожность в отношениях, излишняя опека, ограждение от опасностей и изоляция от общения со сверстниками формирует у ребенка ощущение слабости, неуверенности, незащитности перед окружающим миром. Наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся эпицентром семейных забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов.
2. Ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной требовательностью родителей или эмоциональным отвержением своего чада. Уже к концу дошкольного возраста дети закаляются до такой степени, что перестают реагировать на подобное отношение, отгораживаясь от матери стеной упрямства и негативизма.
3. Недостаточная двигательная активность ребенка, нежелание участвовать в коллективных играх.
4. Неправильное поведение матери в семье. Дети больше страдают от различных страхов, если считают главной ее, а не отца. Отсутствие условий для ролевой идентификации с родителями своего пола, преимущественно у мальчиков.
5. Конфликтные отношения между родителями. Чтобы ребенок начал чего-то бояться, родителям достаточно начать ссориться. Непосредственная реакция в виде появления страха может оказаться отсроченной и выразится в какой-либо другой форме. Дошкольники из недружных семей более часто, чем их сверстники, боятся животных, стихии,

заболеваний, смерти, видят во сне кошмары. Особенно ранимы в этом смысле девочки в силу большей восприимчивости.

6. Психические травмы, обостряющие возрастную чувствительность детей, а также заражение страхами при общении со сверстниками и взрослыми.

Рекомендации по снижению риска развития страхов или тревожности у ребенка

1. Откажитесь от излишней принципиальности и беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок.
2. Расширьте сферу общения ребенка. Наполняйте его жизнь радостными, позитивными переживаниями: совместные походы, аттракционы, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, санках, игры с мячом, кеглями и т.д. Радость — прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.
3. Ребенок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
4. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь он всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным. Находите побольше времени для рисования.
5. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.

6. Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильный, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не все еще потеряно! Значит, надежда есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет, он не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.

Литература: Журнал «Воспитатель ДОУ» № 6 / 2011г. стр. 116

МАСЛОВА О.И.,

педагог-психолог МДОУ ЦРР — д/с № 355, г. Омск