

# Консультация для родителей на тему: «Детские страхи»

Детские страхи - одно из распространенных явлений у детей от 1 года до 7-ми лет. Причин для страхов в этом возрасте хоть отбавляй. Мир еще не понятен, и не известен. У ребенка разыгрывается фантазия, и ему мерещатся разные монстры. Нередко родители сами усиливают страхи и тревожность своего непослушного ребенка, пугая его докторами, полицией, своими болезнями, лишением своей любви.

Есть страхи, связанные с окружающей средой. Ребенок боится грома, собак людей в белых халатах, темноты и так далее. У большинства детей самый большой страх потерять вас. Чем чаще вы исчезаете, не предупредив ребенка, тем больше он боится вас потерять.

Если вы знаете причину страха ребенка, то справиться с ним гораздо проще. Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, это устранять основные причины тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. 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 «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители детей, которые испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить, не слишком ли много наказаний. Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, подготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои

требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие, насколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. 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. Мы должны с уважением относиться к страху ребенка, даже если он совершенно не обоснован.

**Признаки повышенной тревожности:**

- ✓ Если ваш ребенок стал более прилипчив, чем обычно. Не хочет играть один, отказывается сидеть на стульчике или на полу – только на коленях. Готов не отходить от вас ни на шаг.
- ✓ Если ребенок ни с того ни с сего невероятно послушен. Не торопитесь радоваться: это может означать, что он особенно чувствует свою беспомощность и готов на любые подвиги и послушания, лишь бы вы его от себя не прогнали.
- ✓ Проявляет явную боязнь к новым людям. Не хочет ни с кем знакомиться. Жметесь к вам.
- ✓ Стал плохо засыпать.
- ✓ Потеря аппетита.

Если не обращать внимания на состояние ребенка уже сейчас, у ребенка могут начаться новые кошмары, могут развиваться нервные реакции, как заикание, подергивание век, привычки грызть ногти, сосать палец и т.д.

Ребенок часто не в состоянии объяснить вам толком чего и почему он боится, поэтому вам самим необходимо быть наблюдательней. Проблема в том, что многие родители, даже правильно понимая, что пугает их ребенка, реагируют таким образом, что это только закрепляет его страхи на долгие годы.

Например, если ребенок боится темноты, родители стараются убедить ребенка, что это не страшно и только трусы боятся темноты. Они оставляют ребенка одного в комнате. Или если ребенок боится, какое-то животное они заставляют ребенка погладить его – дескать, так легче убедиться, что это вполне мирное животное. Ребенок продолжает бояться, вдобавок он чувствует себя плохим, трусом, а таких, как правило, не любят. Чтобы не разочаровывать родителей, ребенок вынужден скрывать свой страх, то есть еще и обманывать. И что мы имеем в итоге? Страх перед темнотой, страх перед животным и плюс страх перед родителем, страх потерять любовь и

ощущение, что не достоин любви, так как трус, обманщик. Все это приводит к развитию невроза.

Детские страхи – это нормальное явление. Однако детских страхов может быть меньше, страхи могут быстрее проходить, если родители будут использовать следующие советы:

Если Вы видите, что ребенок испуган, испытывает страх, не тревожьтесь, успокойтесь сами. Ваша уверенность и спокойствие поможет ему преодолеть страх.

Не принижайте страх словами «Не бойся», «Это не страшно». Не ругайте ребенка и не высмеивайте его. Это только усугубляет детские страхи.

Правильно будет поговорить с ребенком о страхе, предложить ребенку нарисовать его на бумаге, а затем вместе порвать. Если Ваш ребенок боится врачей и уколов, то поиграйте с ним в больницу. Пусть малыш играет роль доктора, а Вы самого трусливого больного.

Помните, что проговаривание, прорисовывание, проигрывание уменьшает детский страх.

Самое страшное для ребенка – это потерять Вашу любовь. Поэтому совершенно недопустимо использовать этот детский страх для того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения. Не нужно говорить, что Вы разлюбите его, уйдете, отдадите дяде полицейскому. Это может стать причиной более серьезных детских страхов.

Если Вас беспокоят страхи ребенка, Вы не знаете, как от них избавиться, то обратитесь к психологам. Существует множество способов избавления от детских страхов. Хорошо, если малыш избавится от них в детском возрасте и не заберет их во взрослую жизнь.

Маленькие хитрости, помощь которых можно преодолеть некоторые страхи:

Если ребенок боится грома, поиграйте с ним в «грозу». Погремите кастрюлями, покричите «бабах». Когда начнется гроза, предложите проверить, кто гремит сильнее: вы или гром на улице.

При случае скажите малышу: «Когда я бала маленькая я тоже этого боялась. А потом перестала». Он почувствует себя увереннее.

Каждому родителю можно найти способ, помогающий ребенку преодолеть детские страхи. Но если страхи становятся интенсивными и постоянно нарастают и меняют характер и поведение, необходимо обратиться к специалисту.