

**ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг
«Заворонежский»
Ресурсный центр сегмента 3
Консультация для родителей
«Как избавить ребенка от страхов»**

В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши — злую Бабу-Ягу, дошкольники — оставаться одни дома, в начальных классах — принести из школы двойку и не



оправдать ожиданий, подростки — публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять, почему они возникают и что делать родителям, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Функция страха — защитить от излишнего риска, увести от опасности. Воспитывать ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, — не лучшая перспектива. В этом смысле боязливый ребенок причиняет родителям гораздо меньше волнений. Он осторожен, с ним реже происходят несчастные случаи. Но беда в том, что грань между нормальным, охранительным страхом и страхом, мешающим ребенку жить, размыта. Страхи могут разъедать душу и вызывать различные расстройства: тики, навязчивые движения, энурез, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, замкнутость.

Большинство страхов связаны с возрастом ребёнка и со временем проходят. Однако если страх сохраняется долгое время и приносит беспокойство не только ребенку, но и родителям, — это повод серьезно задуматься.

Прочитав статью до конца, вы узнаете, какие бывают дневные и ночные страхи у детей, с чем они связаны, и как помочь ребенку одержать победу в борьбе с собственным страхом.

Виды страхов:

Все многообразие страхов у детей можно разделить на две группы: дневные и ночные.

Дневные страхи у детей бывают:

- *Природные* (основаны на инстинкте самосохранения): страх смерти, темноты, высоты, животных, стихии, громких звуков, замкнутого пространства, боли.
- *Социальные*: страх одиночества, людей, наказания, опоздания, осуждения.
- *Ситуативные*: страх как последствие психотравмирующей ситуации (ребенок, который чуть не утонул в озере, теперь боится плавать даже в бассейне).
- *Личностные*: страхи связаны с индивидуальными особенностями ребенка (стеснительностью, замкнутостью, тревожностью).
- *Воображаемые*: страх чудовищ, Зеленой Руки, Черной Маски и т.д.
- *Навязчивые страхи или фобии*: сильный и непреодолимый страх, связанный с каким-либо событием или явлением в жизни человека.

Ночные страхи у детей могут проявляться в виде кошмарных сновидений, хождения и разговора во сне. Страшные сны могут повторяться и преследовать ребенка почти каждую ночь. Процесс появления таких сновидений связан с работой мозга, который продолжает работать ночью, и перерабатывает информацию, полученную днем.

Исследования показали, что ночными страхами страдают примерно 3% всех детей на планете до 14 лет.

Причины ночных страхов у детей:

- чувствительность, тревожность и мнительность детей, а также их родителей;
- перенесенный стресс;
- смена привычной обстановки;
- болезненное состояние, лихорадка;
- несчастные случаи, испуг;
- неблагоприятные семейные ситуации (ссоры отца и матери, развод);
- эмоциональная отчужденность родителей;
- повышенные требования к ребенку, частые физические наказания.

Чаще всего кошмарные сновидения преследуют детей с 5 до 12 лет.

Ребенок начинает бояться засыпать один, просит оставить включенным свет или лечь с кем-то из родителей. Спит беспокойно, ворочается, иногда даже вскрикивает. Утром чувствует себя вялым, разбитым, подавленным, начинает капризничать. Родители тоже начинают нервничать, раздражаться, срываются на ребенке. Вечером повторяется все заново – беспокойство, нарастающая тревога, нежелание ребенка идти спать.

Чтобы ситуация не стала критической, а ночные страхи ребенка не переросли в патологию, необходима помощь невропатолога или психотерапевта. Родителям же следует выполнять рекомендации, о которых будет сказано позднее.

Чего боятся дети в разном возрасте?

Во время беременности мамы

Да-да, знакомство с чувством страха происходит у ребенка еще во внутриутробном развитии, когда мама испытывает сильное беспокойство. Выделяемая порция гормонов попадает через плаценту от мамы к ребенку, и в ответ на это малыш может проявлять сильное двигательное беспокойство – толкаться, пинаться. Так он реагирует на страх.

В первые месяцы жизни

Беспокойство у младенцев зачастую связано с неудовлетворением их физиологических потребностей. Позднее появляется потребность в эмоциональном контакте с мамой. Если мама строга, неласкова, редко подходит и улыбается ребенку, он становится капризным, беспокойным. Также малыши боятся разлуки с мамой, чужих людей и громких звуков.

С 1 года до 3 лет

Ребенок растет, а вместе с ним растет его двигательная активность и стремление к познанию мира. И вдруг ласковая и добрая мама начинает ему что-то запрещать, ограничивать его свободу, повышать голос. Естественно, ребенок в этой ситуации начинает испытывать тревогу и беспокойство.

Если взрослые соблюдают баланс между тем, что можно и тем, что нельзя, ребенок растет спокойным и уверенным в себе. Он получает первый опыт знакомства с опасностями окружающего мира (огонь жжется, лед холодный, если прищемишь палец дверью – будет больно) и учится их избегать.

Если же в жизни ребенка существуют только одни ограничения и запреты, в семье царит гиперопека, тогда ребенок растет тревожным и не самостоятельным, боящимся собственной тени.

Малыши также испытывают сильный страх перед болью. Отсюда капризы и истерики перед походом к врачу, боязнь уколов и прочих хирургических вмешательств.

С 4 до 5 лет

К 4 годам у детей появляются страхи сказочных персонажей (Баба-Яга, Кощей Бессмертный, Волк и другие). Боязнь этих существ связана с тревожащими ребенка взаимоотношениями с взрослыми людьми, в первую очередь, в семье. Баба-Яга – образ злой жестокой, бескомпромиссной женщины. Кощей Бессмертный – грубый, скупой, бессердечный. Волк – агрессивный, несущий в себе опасность.

Также дети боятся темноты, боятся засыпать и оставаться дома одни. Это связано с тем, что ребенок, оставшись без родителей, чувствует, что не может самостоятельно защититься от окружающих его опасностей.

С 6 до 7 лет

В старшем дошкольном возрасте дети начинают бояться смерти. Как своей, так и смерти родителей.

Также остаются сильны страхи темноты и одиночества. Страх сказочных персонажей сменяется страхом привидений, монстров, агрессивных персонажей мультфильмов и компьютерных игр.

С 8 до 11 лет

К тому времени, как ребенок идет в школу, количество его страхов уменьшается.

Но появляются так называемые «школьные» страхи: опоздать в школу, неправильно ответить у доски, боязнь строгого учителя и одноклассников.

Существует даже термин «школьная фобия» – навязчивый страх перед посещением школы. Зачастую этот страх связан с тем, что чрезмерно опекаемый ребенок переживает разлуку с родителями, находясь в школе, и сомневается в своей возможности справиться со всеми школьными задачами.

Родители также могут неосознанно способствовать развитию «школьной фобии», постоянно контролируя выполнение домашних заданий ребенком и ругая его за плохие оценки.

Также младшие школьники боятся не соответствовать социальным требованиям: быть плохим учеником, ненадежным товарищем, нелюбимым сыном или дочкой.

Кроме «школьных» страхов дети в этом возрасте боятся стихийных бедствий: урагана, смерча, землетрясения, а также мертвых и призраков.

С 11 до 16 лет

В подростковом возрасте у детей идет активное половое созревание, меняется фигура, голос, увеличивается или уменьшается масса тела. Поэтому многие начинают испытывать страх изменения, страх быть некрасивым, уродливым, непривлекательным для противоположного пола.

Страх смерти достигает своего пика именно в этом возрасте. Дети боятся войны, тяжелой болезни, террористического акта.

Также достигают своего пика «социальные» страхи: боязнь насмешек, осуждения, неприятия коллективом сверстников и даже травли.

Девочки оказываются больше подвержены страхам, чем мальчики, в силу своей впечатлительности и эмоциональной ранимости.

В подростковом возрасте, как и в дошкольном: чем строже и нетерпимее относятся родители к своему ребенку, тем большее количество страхов у него бывает.

Страхи способствуют появлению у подростка неуверенности в себе, замкнутости, повышенной тревожности и депрессивных мыслей.

Причины страхов у ребенка

1. Гиперопека в сочетании с повышенной тревожностью родителей.

Беспокойные родители, переживающие по любому поводу, неосознанно дают ребенку установку: «Этот мир полон опасностей. Ты не сможешь справиться с ними самостоятельно. Будь всегда с нами, и мы защитим тебя».

Особенно страдают в этом плане единственные дети в семье.

Возраст родителей тоже играет не последнюю роль. Чем старше родители, тем сильнее они проявляют беспокойство за жизнь и здоровье ребенка.

2. Конфликты между родителями, частые физические наказания, особенно со стороны отца.

Ребенок в такой атмосфере вырастает пугливым и неуверенным в себе.

3. Эмоциональная «холодность» родителей.

У ребенка не формируется базовое доверие к миру, чувство защищенности и безопасности.

4. Психотравмирующая ситуация в прошлом, испуг.

Любой пережитый негативный опыт может закрепиться и вызывать чувство страха и в дальнейшем. Например, если ребенка в детстве укусила собака, во взрослом возрасте он будет избегать и бояться даже маленьких собачек.

5. Фильмы, видео, компьютерные игры с пугающими персонажами.

Мышление ребенка еще не обладает критичностью, и многие начинают бояться монстров из фильмов уже в реальном мире.

6. Психические расстройства.

Детям с нарушениями психики также свойственны многочисленные страхи. Особенно этим страдают дети с расстройством аутистического спектра.

Как распознать детский страх?

У малышей страх выражается в замирании или, наоборот, в повышенном двигательном беспокойстве, они плачут, прячутся за маму или убегают. Источник страха в этом случае выявить нетрудно.

Дошкольники и школьники не всегда могут рассказать о том, что их пугает. Родителей должны насторожить постоянная напряженность ребенка, двигательное возбуждение, повышенная утомляемость, беспокойный сон, частые головные боли, капризность и плаксивость. Все это говорит о том, что ребенок находится в состоянии хронического беспокойства и тревоги, и ему потребуется помощь психолога.

Основные методы диагностики страхов у детей старше 3-х лет основаны на рисунках («Рисунок семьи», «Нарисуй, чего ты боишься»). Также используются такие методики, как «Страхи в домиках», «Закончи сказку». С их помощью можно узнать, что тревожит и беспокоит ребенка, какие страхи у него преобладают.

В старшем школьном и подростковом возрасте психологи используют опросники, которые позволяют оценить степень психоэмоционального напряжения ребенка, уровень тревожности и предрасположенность к неврозу.

Как помочь ребенку справиться со своими страхами?

Психотерапевтические техники

В борьбе с детскими страхами наиболее эффективны психотерапевтические техники, которые при определенной подготовке могут использовать и родители:

Рисование

Рисую, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, моделирует действительность, безболезненно соприкасается с пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Попробуйте предложить ребенку нарисовать то, чего он больше всего боится. После этого можно разорвать рисунок, сжечь его, выкинуть в окно со словами «Вот мы и победили твой страх. Какой ты смелый и отважный!»

Игра

В сюжетно-ролевых играх дети приобретают определенные навыки, усваивают социальные формы поведения, берут на себя разные роли.

Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, обретает уверенность в себе.

В детских учреждениях популярна игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь, превращусь». Дети «превращаются» в страшного персонажа (Кощей Бессмертный, дракон и т.д.), которого называет водящий, и замирают. Водящий выбирает ребенка, у которого лучше всех получился данный персонаж, и тот становится водящим.

Сказкотерапия

Этот метод используется в коррекции страхов и тревожности у детей, начиная с пяти лет. Выбирается специальная сказка или сочиняется авторская, которая отражает конкретный страх ребенка. По ходу повествования персонажи одерживают над ним победу.

Ребенок на примере сказочных героев учится смотреть своим страхам в лицо и не бояться бороться с ними.

Как победить ночные страхи?

Чтобы ребенок спокойно спал ночью без кошмарных сновидений, он должен чувствовать себя в безопасности и знать, что ему ничего не угрожает.

➤ Ни в коем случае не ругайте и не стыдите ребенка за то, что он капризничает и не хочет спать один. Посидите с ним рядом, успокойте, погладьте по голове, дождитесь, пока он уснет.

➤ Днем ребенку необходима двигательная активность на свежем воздухе, подвижные игры.

➤ За 2-3 часа до сна у ребенка не должно быть:

- компьютерных игр;
- мультфильмов и сказок с пугающими персонажами;
- ссор и выяснения отношений в семье;
- тяжелой пищи;
- духоты в комнате;
- тесной, неудобной одежды для сна.

➤ Время засыпания должно быть одним и тем же, независимо будний это или выходной день.

➤ Пробуждение ребенка не должно быть резким. Лучше использовать не будильник, а мамины прикосновения и поглаживания.

➤ Укрепляйте организм ребенка. Занятия спортом и здоровый образ жизни станут лучшей профилактикой ночных страхов.

Рекомендации родителям

Помочь ребенку справиться со своими страхами – это значит понять его чувства, услышать его собственное «Я» и укрепить веру в себя.

- ❖ Справиться с детскими страхами помогает совместная деятельность ребенка с взрослыми и сверстниками: прогулки, игры, посещение кукольного театра, цирка, спортивные мероприятия. Чем больше интересов у детей и разнообразнее их жизнь, тем меньше они будут фиксироваться на своих страхах, опасениях и тревогах.
- ❖ Принимайте активное участие в жизни ребенка, но не пытайтесь все контролировать. Ребенок должен вам доверять, делиться с вами сокровенным.
- ❖ Создайте комфортную спокойную атмосферу дома, в которой ребенок ощущал бы себя любимым и защищенным.
- ❖ Ни в коем случае не пугайте ребенка в целях дисциплины сказочными персонажами («Будешь себя плохо вести – заберет Баба-Яга, утащит дракон» и прочее).
- ❖ Не обсуждайте при ребенке катастрофы, несчастные случаи, истории о призраках и потустороннем мире. Дети впечатлительны, и такие разговоры надолго остаются в памяти. Многие, даже становясь взрослыми, до сих пор помнят, чем их пугали в детстве и какие страшные истории рассказывали взрослые.
- ❖ Приучайте ребенка к четкому распорядку дня и следуйте ему даже в выходные и праздничные дни.
- ❖ Сократите количество времени ребенка, проведенное за гаджетами.
- ❖ Не высмеивайте страх ребенка, не пытайтесь объяснить ему, что бояться нечего. Лучше скажите «Я с тобой, я понимаю, что тебе страшно».
- ❖ Будьте терпеливы. Большинство страхов с возрастом проходят сами. Главное – не дать им отравить жизнь ребенка и перерасти в патологию.
- ❖ Психология детских страхов такова, что большинство из них рождается в семье. Обратите внимание на собственное психологическое благополучие. Если вы сами по природе тревожны и беспокойны, старайтесь не передавать этих чувств ребенку.
- ❖ Не игнорируйте страхи ребенка. Если не знаете, что делать и как помочь своему ребенку, обратитесь за советом к психологу.

Относитесь к детским страхам как к неизбежному явлению взросления ребенка, без лишнего беспокойства, осуждения и тем более, высмеивания. Если ребенок чувствует любовь и заботу взрослых, уверен, что его поддержат и защитят в любой ситуации, тогда он сможет самостоятельно одержать победу в борьбе со своими страхами.

*Педагог-психолог
Ресурсного центра сегмента 3
Шкуратова Л.С.*