

Детские страхи и пути их преодоления

Выполнила:
Золина Ю.А.

Страх - это эмоция, в основе которой лежит инстинкт самосохранения. Он в какой-то степени контролирует наше поведение и ограждает от необдуманных поступков. Ребенок более эмоционален, нежели взрослый и ему бывает сложно контролировать свои эмоции. Если ваш малыш жалуется на боязнь чего-либо, и вы видите, что страх основательно завладел им, то необходимо срочно брать ситуацию в свои руки.

Возрастные детские страхи

Специалисты выделяют возрастные страхи, которые появляются в определенном возрасте и также самостоятельно проходят при благоприятном развитии ребенка и адекватной реакции родителей.

0–6 месяцев – страх отсутствия матери в поле зрения, незнакомых людей, резких звуков, падений и т.д.

7–12 месяцев – страх незнакомых людей, смены обстановки, высоты, неожиданных звуков, переодевания.

1–2 года – страх отсутствия родителей, плохих снов, незнакомых людей.

2–2,5 года – страх отсутствия родителей, неодобрения со стороны родителей, незнакомых детей, ночных кошмаров, проявления стихии – гром, молния, ливень.

2–3 года – страх неожиданных событий, неизвестных «устрашающих» предметов, неприятных событий в семье (развод, смерть).

3–5 лет – страх смерти, кошмаров, животных и насекомых, стихийных бедствий.

6–7 лет – страх смерти родителей, одиночества, сказочных персонажей, неодобрения со стороны родителей.

7–8 лет – страх темноты, стихийных бедствий, потери любви со стороны окружающих, страхи, связанные со школьной жизнью.

Причин детских страхов может быть несколько, стоит рассмотреть основные из них.

Причины детских страхов

-пережитая ребенком травмирующая ситуация. Самый часто встречающийся пример, это нападение собаки, после которого у ребенка остается стойкий страх перед собаками на всю жизнь.

-повышенная тревожность родителей. Очень часто у тревожной мамы растет такой же тревожный малыш, т.к. ее поведение является примером для

ребенка. Родители такого типа сами не замечают, как настраивают своего малыша на неудачу, пугая своими предостережениями. Постоянные разговоры об опасности, провоцируют повышение тревожности ребенка и появление страхов.

-неправильно выбранный стиль воспитания. При гиперопеке, родители чрезмерно обеспокоены безопасностью малыша и стараются защитить его даже от тех опасностей, которых нет. При таком поведении родителей, ребенок начинает подозревать об излишней опасности окружающего мира, что, в свою очередь, провоцирует появление страхов.

-недостаток внимания со стороны родителей. Ритм современной жизни достаточно быстр и из-за собственной загруженности, родители часто уделяют слишком мало внимания своему малышу. Ребенку просто не хватает живого эмоционального общения со взрослым и чувства защищенности, что, в свою очередь, провоцирует появление страхов.

-агрессия со стороны родителей по отношению к ребенку. Грубость со стороны близких людей всегда переживается ребенком особенно тяжело. Малыш в семье должен чувствовать себя уверенно, комфортно и надежно. Если он чувствует опасность со стороны родителей, то начинает испытывать страх и чувство незащищенности.

-неблагоприятная обстановка в семье. Отсутствие взаимопонимания и поддержки в семье, частые конфликты, повышают уровень тревоги ребенка и провоцируют появление страхов.

-наличие у ребенка психологических и психических расстройств. Детский невроз может также провоцировать страхи. Проявлением невроза могут быть страхи не свойственные возрасту ребенка или страхи, которые приобрели патологический характер. В данной ситуации требуется консультация специалиста и медикаментозное лечение, которое назначит квалифицированный врач.

Рекомендации родителям.

-отнеситесь серьезно к проблемам ребенка, попытайтесь поддержать и помочь ему. Стоит проанализировать ситуацию и найти причину возникших страхов. Внимательно выслушивайте ребенка, проявляйте понимание, ведь он маленький человек и для него важна поддержка близких людей. Но также излишне не заостряйте внимание на страхе ребенка, чтобы не сделать его навязчивым.

-дети часто боятся неизвестного. Поэтому расскажите ребенку о страхе, спросите его о переживаемых чувствах, ребенок должен проговаривать свои переживания, а не держать в себе.

-в силу своего возраста ребенку бывает сложно объяснить родителям свои чувства и переживания. В таком случае, вы можете предложить ему

нарисовать страх и рассказать, что именно его пугает. С помощью рисунка ребенок может непосредственно соприкоснуться с пугающими его образами. Попробуйте изменить в рисунке то, что пугает ребенка, сделать его менее страшным.

-важным видом деятельности в детском возрасте является игра. Попробуйте проиграть с ребенком его страхи. Игра обладает терапевтическим действием. Во время игры ребенок может выразить свои чувства и переживания, он является хозяином сюжета и сам может устанавливать правила. Во время игры он переживает свои страхи, но в тоже время может руководить развитием событий т.к. в игре он сильнейший.

-все дети любят сказки, они вживаются в их сюжет. Сказки также можно использовать в борьбе с детскими страхами. Родитель может вместе с ребенком придумать сказку или взять уже готовую. Постарайтесь, чтобы ребенок ассоциировал себя с главным героем и с легкостью преодолевал все сложности. Это поможет ребенку поверить в собственные силы и почувствовать себя увереннее.

-больше внимания уделяйте ребенку: обнимайте его, сажайте на колени, хвалите, разговаривайте на интересующие его темы, говорите, что вы его любите.

-не называйте ребенка трусом и не смейтесь над ним. Иначе ребенок замкнется и не будет с вами обсуждать свои страхи. Тем самым усугубит их проявление, что может способствовать появлению невроза.

-избегайте ссор при ребенке, это может напугать его и вызвать переживания, которые перейдут в кошмары.

- нельзя стараться пересилить страхи. Поговорка «клин клином вышибать» в данной ситуации неуместна. Таким образом, вы можете усугубить проявления страха.

-поменьше экстрима в жизни ребенка: прыжки с высоты, просмотр ужастика, экстремальные виды спорта.

-если ваш малыш испытывает страх перед сном, пообщайтесь с ним в спокойной обстановке, включите ночник, положите в кровать любимую игрушку, поцелуйте. В такой обстановке он лучше уснет.