

ГБДОУ Детский сад №1
Выборгского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей

Детские страхи: причины возникновения и методы их преодоления



Подготовила: Бондарева М.А
педагог-психолог

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность.

Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв.

На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.



Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым.



Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

- **Повышаем голос** (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
- **Приводим в пример себя:** «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
- **Угрожаем лишениями**, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
- **Пускаем в ход телесные наказания**, вызывая страх боли и унижения.
- **И, наконец, прямо стращаем:** «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Существует множество причин возникновения страхов у детей

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Виды страхов

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

«Немые» - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

«Невидимки» - это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребенок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.



Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.



детские

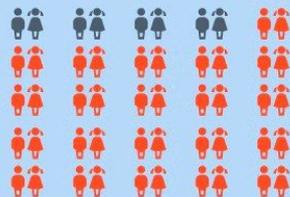
страхи

как победить монстров

расцвет детских
страхов
приходится на
возраст 5-6 лет



Автор: Шамаева Наталья



у девочек страхи
встречаются чаще, чем у
мальчиков

особенно
подвержены
страхам
впечатлительные
дети



с хорошим
воображением

для них страхи могут стать
болезненной проблемой

Автор: Шамаева
Наталья

как помочь ребенку

со страхами



играть

играя,



ребенок может
"победить"
пугающих его
существ

игра укрепляет



самостоятельность,
уверенность

ребенку
полезно
взять в игре



«страшную» роль -
Бабы Яги, Кощея и

как помочь ребенку



рисовать



рисуя

страхи,



ребенок дает

выход своим

чувствам и

переживаниям



"страшные"
рисунки



потом можно
порвать и выбросить

лепить страхи,

а потом
плющить их-
тоже полезно



Автор: Шамаева Наталья

как помочь ребенку



сочинять



истории,

сказки, в

которых

страшный

образ станет

смешным



например,
огромное
чудовище

станет

крошечным,

заговорит

писклявым голоском

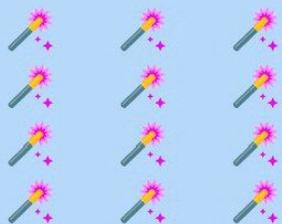
и т.д.



Автор: Шамаева Наталья



работает:



- изготовить "оружие" - например, "магический" фонарик, волшебную палочку 

- сделать вместе "амулет", оберег против страхов, плохих снов

- сделать ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию 

Автор: Шамаева Наталья

чего делать не стоит:



- ❌ убеждать ребенка, что привидений, вампиров и т.д. не существует - это бесполезно 

- ❌ смеяться над  страхами ребенка

- ❌ заставлять ребенка  преодолевать страхи "силой воли"

Автор: Шамаева Наталья