

Детские страхи: причины возникновения и методы преодоления.

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребенка важные функции.

Страх – это отрицательно окрашенная эмоция, в основе которой лежит врожденный инстинкт самосохранения.

Причины возникновения:

- страх возникающий в результате реальной опасности;
- страхи выросшие из жизни, их причиной являются события, травмирующие психику (напала собака, попал в аварию, упал с горки);
- страх по воле воображения: «Это может со мной произойти».
- возрастные страхи (норма)

Детские страхи по возрастам:

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

Страхи естественны, но чаще всего возникают у тревожных, мнительных детей, а в особенности в семьях с гиперопекой, где зачастую страхи являются спровоцированными или «внушенными». Мама, бабушки постоянно предостерегают или пугают: «Не лезь- упадёшь», «Ой как темно-страшно», « Не будешь слушаться, придёт Бабайка». А также страхи могут быть результатом «знакомства» с отрицательными персонажами сказок, мультфильмов и т.п.

Зачем вообще человеку нужен страх? Представьте того, кто вообще не знаком с этой эмоцией: он смело шагает с обрыва, подходит к дикому зверю и т.д. Поэтому страх был заложен природой как механизм инстинкта

самосохранения, именно поэтому люди бояться высоты, большой скорости, стихийных бедствий... В этом случае, страх – это «друг» который помогает сохранению жизни. Но, страх является другом только тогда, когда он находится на адекватном уровне, т.е. достаточном для самоконтроля и при этом не завладевает мыслями и поведением. Когда страх является причиной хронического беспокойства, сковывает, влияет на повседневную жизнь – нужна помощь!

Как помочь? Что делать?

Для ребенка, родители – это самые близкие, родные люди, которым он доверяет и верит что они всегда поддержат, помогут и им всё по силам. Конечно, за помощью он обращается именно к ним.

Но очень часто взрослые допускают ошибку, восприняв эмоцию страха как проявление слабости, манипулирования ими. Ребенка не понимают, не помогают, а стыдят или не обращают внимания на проблему. В такой атмосфере ребёнок не только перестаёт идти за помощью, а более того перестает говорить о своих чувствах – ведь это бессмысленно... Также ошибкой является слишком активная борьба со страхом, это может наоборот закрепить его, если уделять слишком много внимания.

Иногда взрослые, узнав о детских страхах (что касается выдуманных героев или волшебства), пытаются рассказать о том, что не стоит бояться, потому что этого просто-напросто быть не может!

Такими методами отрицательные эмоции не победить, их нужно прорабатывать.

В проблеме профилактики детских страхов важны следующие моменты:

1. Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать его послушными. Ребенку согласно его психического развития следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.
2. Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребенка можно расценивать как жестокость.
3. Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Эффективные методы и приемы предупреждения и преодоления детских страхов:

1. Нарисовать страх. Необязательно, чтобы это был конкретный рисунок, ребёнок может выразить его так, как чувствует: абстрактными линиями, пятнами. На этом этапе, как правило тревога снижается - страх уже снаружи, а не внутри ребенка. Далее с рисунком можно сделать что угодно: порвать, скомкать, выбросить или даже сжечь. Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.
2. Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».
3. Сказкотерапия. Здесь нужно быть осторожным, чтобы правильно передать мысль. Если ребёнок боится высоты, подберите или придумайте сказку так, чтобы сюжет о том как девочка(мальчик, медвежонок) боялся того же самого и как встретившись с приключениями или с помощью каких-то действий смог победить свой страх.

Игры.

4. «Пятнашки». Расставьте по комнате в беспорядке стулья и столы, водящий должен осалить играющего, хлопнув его по спине или чуть ниже, при этом нельзя дотягиваться до игрока через предметы. Игра помогает в преодолении и предупреждении страха физических наказаний, нападения.
5. «Жмурки» и «Прятки». Игроки замирают на выбранных местах и не могут двигаться. Водящий с завязанными глазами должен их отыскать. Когда он приближается, можно не сходя с места, наклоняться, приседать, чтобы не дать себя найти. Правила второй игры знакомы в всем. Лучше играть с приглушенным светом, чтобы у ребенка была возможность спрятаться где не совсем светло. Эти игры воздействуют на страхи темноты, замкнутого пространства, внезапного воздействия.

6. «Игры-приключения». Ребёнку предлагается совершить путешествие в волшебную страну, по пути он преодолевает разные трудности. В эту игру можно включить как раз те страхи, которые актуальны для ребёнка.
7. Мультфильмы, фильмы. Обращайте внимание на то, что смотрит Ваш ребёнок. «Правильные» мультфильмы тоже могут помочь в борьбе со страхами, если герой сначала немного боялся, а потом постепенно преодолел свои страхи. Обсудите с ребёнком увиденное, спросите, как еще мог бы действовать главный герой, чтоб достичь своей цели.
8. Страх – явление эмоциональное, сразу понять, что этого быть не может- сложно. Если ребёнок боится выдуманных героев, расскажите, как они произошли, зачем их придумали и т.д.

Страх громких звуков, боязнь чужих людей, темноты, боли, уколов, смерти, Бармадея и много другого... Рано или поздно каждый человек испытывал эти чувства... Самое главное – не провоцировать появление стойких страхов, нельзя разрешать страху полностью овладевать чувствами. Не будьте сами чрезмерно тревожны, больше гуляйте с детьми на свежем воздухе, занимайтесь спортом, вместе играйте, избегайте провоцирующих ситуаций и главное любите своего ребёнка!

