

## Консультация для родителей

### «Детские страхи: причины и их профилактика»

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. Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Причинами страха могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться страданием, если в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Возрастные страхи, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей.

Такие детские страхи довольно распространены. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка страхом, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

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.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:

- Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.

- Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

- Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

- Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить.

- Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.

- Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

- Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.