

Консультация для родителей

«Откуда берутся детские страхи и как их победить».

Подготовила педагог-психолог Маркова Г.Н.

15.10.2020г.

Страх — одна из базовых человеческих эмоций, реакция на раздражитель, который наше подсознание воспринимает как реальную опасность (на деле он может быть реальным или нет). Знания и опыт помогают рационально смотреть на ситуацию и уменьшать напряжение, а вот детям в этом плане сложнее.

Страхи часто возникают у детей 3–7 лет. В этом возрасте они еще не умеют рассуждать логически и строить причинно-следственные связи, а вот воображение у них уже отлично работает. Детские страхи зачастую не связаны с реальной угрозой, они формируются на основе информации (например, сказки) и преобразуются фантазией. Но такой умеренный стресс — это даже хорошо. Это естественный этап психоэмоционального развития и формирования нервной системы. Распознать страх несложно: дети ярко показывают его своим поведением. Могут не отходить от родителей, прятаться или закрывать лицо руками, могут плакать или нервничать (грызть ногти, сосать пальцы, перебирать руками и т. д.). Видно, что они замирают и выглядят настороженно в какой-то момент. Часто страх — это то, о чем ребенок может рассказать нам.

Все зависит от ребенка, от его чувствительности и силы воображения. Кто-то может бояться темноты, кто-то — нет, кого-то пугают пришельцы — кто-то любит мультфильмы про них. Есть несколько факторов, которые влияют на эмоциональное состояние детей:

1. Опыт, связанный с опасностью.
2. Чувствительность ребенка, обусловленная определенным этапом его взросления и просто его индивидуальными особенностями.
3. Воображение и недостаток опыта. Воображение развивается быстро, а опыт накапливается постепенно. Поэтому в какой-то момент первое значительно перевешивает второе, и дети начинают бояться больше и чаще.
4. Обстановка в семье. Частые скандалы, громкие ссоры, напряжение, отсутствие взаимопонимания и поддержки.
5. Социальное окружение. Например, то, что происходит у родителей на работе или в ближайшем окружении семьи.

В целом детские страхи можно разделить на несколько видов:

Сверхценные. Это то, что дети воображают, результат их фантазии, чаще всего некие выдуманные персонажи. Именно из-за таких страхов дети чаще всего боятся оставаться дома.

Навязчивые. Это боязнь повторения предыдущего негативного опыта. Плюс дети часто проецируют реакцию родителей, и такой страх тоже становится навязчивым. Например, если мама сильно закричала, когда увидела паука, для ребенка это насекомое тоже по умолчанию станет страшным, ведь если родители его боятся, значит, это действительно очень страшно. Сюда также можно отнести реальные ситуации из жизни, которые каким-то образом обсуждаются либо происходят в семье:

смерть, развод, страх толпы. Бредовые или необоснованные. Главное — попытаться выяснить настоящую причину, а не паниковать из-за странной фобии ребенка. Ночные страхи. Сны, которые можно рассматривать как отдельную категорию. Социальные страхи. Они возникают у детей постарше, лет с 9–10, когда взаимодействие со сверстниками уже не полностью контролируется родителями. Им страшно сделать ошибку, показаться смешными или опозориться — детей пугает все, что связано с мнением и репутацией. В целом не очень важно, чего именно боится ребенок, поскольку причины их возникновения и помощь, которую оказывают родители, схожи. Основная причина — это его богатое воображение. Любой взрослый человек теоретически может представить страх, но он осознаем нереальность этой идеи. Личный опыт подсказывает, что такого не случится, хотя представить мы можем все что угодно. Именно в этом разница между взрослым и ребенком: взрослый можем смотреть на это со стороны и проверять идею, а ребенку кажется, что его идеи реальны. Он не может абстрагироваться от своих эмоций. Ему кажется, что это по-настоящему. Мозг ребенка уже достаточно созрел, чтобы визуализировать какие-то вещи, он может представлять разное (не очень приятное) развитие событий, но еще не может отделять его от реальности. В целом страхи — это естественный процесс. Условно страхи можно разделить по возрастам. Но это не значит, что, если фобия у ребенка отсутствует, все идет не по плану. Ее может не быть, она может появиться в другом возрасте, могут появляться несколько фобий сразу — все это индивидуально.

1–3 года. Разлука с родителями, потому что в этом возрасте дети максимально к ним привязаны и не представляют, как можно расстаться на какое-то время. Еще здесь появляются ночные кошмары и страх больших объектов, которые выходят за рамки детского мировосприятия.

3–5 лет. Формируются навязчивые страхи. Дети смотрят мультфильмы и в любой момент могут придумать себе страшного героя. Они узнают о смерти и терактах, пожарах и болезнях.

6–8 лет. Навязчивые страхи сказочных персонажей не теряют актуальности, даже проявляются сильнее. Пугает темнота, перспектива остаться одному, появляется страх одиночества и незащищенности.

Что делать родителям?

Первый этап — выявление страха. О них нужно спрашивать аккуратно, чтобы не заострять внимание ребенка. Делать это в спокойной обстановке, а не сразу после приступа паники. Можно мягко расспросить про ощущения ребенка и его эмоции, понять, как выглядит страх.

Второй этап — разговор. У ребенка должно быть ощущение, что родители действительно понимают его и пытаются помочь. Вспомнить, что сами в детстве боялись чего-то. Вера в то, что страх настоящий и ребенок действительно страдает — надёжный мостик взаимоотношений между детьми и родителями, именно он помогает размыть напряжение. Говорить уважительно очень важно.

Какие-то вещи можно объяснить логически. Но не все. Родители могут объяснить один раз, второй, третий. А ребенок продолжает в это верить — и часто это начинает раздражать. Может показаться, что наши объяснения какие-то не такие, слова подобраны неправильно или с ребенком что-то не так. Но на самом деле ответ простой — **время.** Умение уживаться со своим воображением — это как попытки

научиться ходить. Лучшее лекарство — **эмоциональная поддержка, неспешные разговоры и совместное решение проблемы**. Это три главных антидота от страхов.

Следующий этап — думаем, как сражаться. Вспомогательных инструментов много, но все они будут работать только вместе с разговором, пониманием и поддержкой. Чтобы вместе придумать способ борьбы, ребенок должен быть готов обсуждать страх.

1. Амулеты. Если придет медведь, а мы стукнем тапком — он уйдет? Если да, то тапок нужно положить рядом с кроватью. Можно сделать ловушку из подушек или завести «волшебный спрей» (например, любой пустой флакончик, на котором будет картинка с условной перечёркнутой Бабой-ягой), сделать волшебную палочку, которую ребенок будет носить с собой, или другой амулет.

2. Рисунки. Страх можно нарисовать и разыграть с ним фантастическую драку. Например, зеленый монстр, который попадает в капкан по пути к дому, а потом приезжает полиция и забирает его. Это наглядно, да и зачастую весело. А процесс, конечно, нужно сопровождать разговором.

Как не превратить детские страхи в фобии?

3. Терапевтические сказки. Есть специальные психологические рассказы про детей, которые боялись темноты или незнакомцев, а потом успешно эти страхи побороли. Это хорошая возможность обсудить страх и увидеть пример успешной борьбы. Важный момент при чтении такой литературы — настроение. Опять же не нужно думать, что после прочтения книжки ребенок перестанет бояться. Скорее всего, нет. Это может поддержать, сделать еще один шаг на этом пути. Можно сочинить свою сказку, в которой главный герой обязательно победит чудовище.

4. Свой опыт. Можно рассказать ребенку про свое детство. Сказать, что вам тоже было страшно оставаться в темноте, вы пугались незнакомцев на улице или с криками отказывались носить красные ботинки. Главное — не усугубить детский страх таким разговором, а помочь понять, что это естественное состояние и все рано или поздно справляются с ним. И особенно важным для ребенка может оказаться ваш рассказ о том, что вообще-то у вас тоже был период, когда вы не справлялись, вам было трудно. Это дает детям возможность увидеть, что всем иногда бывает трудно, и вполне естественно не чувствовать свою «особость» из-за того, что боишься.

5. Сценка. Инсценировка ситуации со страхом — но только если процесс не вызывает у ребенка негативных эмоций. Важно акцентировать внимание на смелости ребенка и его способностях победить этот страх: «Ты старался и победил!»

Иногда мы стремимся наглядно проиллюстрировать способ решения проблемы, но это не помогает, и дело тут не в словах. Для многих детей спешка — это давление, которое усиливает беспокойство. Как мы уже говорили выше, у каждого ребенка свой темп, и он избавится от страха тогда, когда будет готов. Мы говорим: «Пойдем я покажу тебе, что в шкафу никого нет». Это действительно может помочь, но порой работает в обратную сторону — может напугать ребенка. Важно, насколько ребенок расстраивается, когда сталкивается с этой ситуацией: как часто этот страх проявляется в течение дня, сколько времени ребенок борется с ним и успокаивается, когда и на что он реагирует.

Ночные кошмары

Если речь идет о ночных кошмарах, то нужно научить ребенка отделять сон от реальности. Дети часто боятся засыпать, потому что для них все действия во сне происходят будто на самом деле. Нужно объяснить, что увиденное называется «сон», он приснился, это было неприятно, но это закончилось. Такое бывает с каждым, и это нормально. Если страшные сны снятся ребенку часто, они могут влиять на соматическое здоровье. Но важно помнить: разделять ощущение сна и реальности — то, чему дети учатся не сразу. Страх смерти — это опыт. В процессе взросления ребенок постепенно знакомится с разными сложными ситуациями. Например, он узнает, что люди умирают или родители разводятся. Даже идея рождения других детей в семье может пугать. Эти вещи объяснить сложно, потому что они абстрактные. Человек узнает про войны и террористические акты, техногенные катастрофы или какие-то природные катаклизмы. К сожалению, защитить детей от этой информации невозможно, и снова лучшая профилактика — разговор. И, конечно, мы можем делиться с детьми тем, во что мы верим сами. Тем не менее, даже этого недостаточно — детям нужно сформировать свою понятную картинку, а для этого нужны подробности. Чаще это не один разговор: все проговорили, а вопрос начал появляться снова, причем такой же. И ребенку снова нужно время, чтобы понять и осознать, что происходит, ему хочется услышать один и тот же ответ, убедиться, что все происходит именно так, а не иначе.

Важно, что борьба со страхом не дело одного дня. Обычно ребенок в ходе взросления боится чего-то и ему требуется время, чтобы побороть страх. Время и поддержка — главная игра, которую можно предложить.