Консультация для родителей «Страхи и как с ними бороться.

**Страхи и как с ними бороться**

Переданная родителями эстафета

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно. " И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

Маленькие дети "считывают" эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и "записывают" в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся

Чрезмерная опека

Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле, как раз и способствуют появлению страхов.

Больше всего страхов возникает в возрасте 7 лет у детей, воспитывавшихся дома. В школе они впервые начинают постигать сложную науку общения с другими детьми и взрослыми, причем в такой ситуации, когда рядом нет привычных опекунов. Им невероятно трудно и невероятно страшно. Они "сходят с ума" от неуверенности в себе, не очень хорошо понимают законы нового мира, в который попали из домашней "оранжереи", и приспособиться к нему стоит им большого труда. Еще больше страхов приобретает ребенок в том случае, если чрезмерная опека сопровождается постоянными словесными угрозами, жестоким обращением и физическими наказаниями.

Безразличие и невнимание

Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка "не ждали" и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если "брошенный" ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полу реальные-полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо ещё, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок "домашний", то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

Неблагополучная обстановка в семье

Источником страхов может стать неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца.

У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

"Неправильное" поведение родителей

Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы витамином "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.

Возникновение страхов

у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится "маленьким старичком", лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими "взрослыми" рассуждениями.

Страх несоответствия

тоже закладывается с раннего детства. Нередко мы, родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушаем ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть. Поскольку родительский авторитет для ребенка - истина в последней инстанции, он начинает изо всех сил стремиться к "совершенству". Но ведь ребенок может быть абсолютно не таким, каким нам хотелось бы его видеть! И тогда он пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни. Часто комплексу "несовершенства" с его букетом подавленных страхов и постоянной боязнью не угодить сопутствует приобретенная бронхиальная астма. У детей со страхом "несоответствия" приступ бронхиальной астмы может произойти после получения плохой оценки, также как и после того, как кто-то назовет ребенка неумелым, или некрасивым, или несообразительным. Они задыхаются от собственного страха, они просто дышать боятся.

Страхи приходят к нам из сказок.

Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. "Страшные" рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесполезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, - в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а для особо впечатлительных детей подбирать сказки, наименее травмирующие их психику, в которых нет жутких персонажей.

Травмирующий личный опыт

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.

Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него несравнимо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже заторможенность в развитии.

Ни брата, ни сестры, - совсем один

Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей. Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности, они не уверены в себе. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов. Да и как иначе? Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом. В результате у единственных детей чаще развивается тревожность.

Не следует:

1. Запирать его одного в тёмной или тесной комнате.

2. Бить по рукам, по голове и лицу.

3. Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает».

4. Пугать животными.

5. Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т. д.

6. Объявлять ребёнку бойкот.

*Помните: к страхам приводит большое количество запретов и малое – тепла и ласки.*

Если ребёнок боится, нельзя:

Смеяться над ним, называть трусишкой.

Высмеивать, особенно при других детях.

Наказывать за страх.

Как преодолеть страх?

Если ребенок боится новых мест, то нужно:

- Постарайтесь не нервничать и не прогнозировать ужасов. Чем спокойнее вы – тем спокойнее ребенок, он чувствует и перенимает ваше состояние.

- Сообщайте ребенку заранее, куда вы пойдете и зачем. Подробно рассказывайте, что там будет происходить. Даже те дети, которые еще не говорят, способны понять основную мысль. Неопределенность тревожит больше всего, а когда ребенок знает, чего ждать, он чувствует себя увереннее.

- В процессе комментируйте то, что видите, спокойно рассказывайте, что к чему. Это поможет и вам самим не нервничать, и для ребенка будет показателем вашего спокойствия, возбудит его интерес.

- Если есть возможность – дайте ребенку постепенно привыкнуть к месту. Не кидайтесь в гущу толпы сразу, сначала посмотрите издали и подходите медленно. Не тащите его сразу в кабинет стоматолога, а дайте время поиграть в фойе и рассмотреть картинки на стенах.

- Нужно понимать, что ребенку требуется гораздо больше времени, чтобы освоиться в новой ситуации. Попробуйте посмотреть на все глазами ребенка, как будто в первый раз. Возможно, вы увидите что-то, чего раньше не замечали и сумеете лучше его понять.

- Ищите вокруг что-то интересное для ребенка. Обращайте внимание на забавные детали.

- Подготовьтесь к выходу – возьмите с собой необходимый набор на все случаи жизни, чтобы не испытывать дискомфорта, если вдруг что-то понадобится. Небольшой перекус, вода, влажные салфетки, подгузники или немного сменной одежды сохранят нервы в случае неожиданностей.

- Обязательно возьмите с собой несколько любимых игрушек и книг. Если ему станет страшно, будет на что переключить внимание.

- Хорошо работают всякие интересные мелочи – мыльные пузыри, маленькие воздушные шарики, наклейки и пр. Наблюдая за пузырями (и занимаясь любым другим веселым и интересным делом, ребенку проще будет адаптироваться к месту.

В освоении новых территорий для ребенка самое главное – ваша поддержка, любовь и спокойствие. Помните об этом и будьте, пожалуйста, терпимы и терпеливы.

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшилу и др., то нужно:

Предложить нарисовать их.

Поиграть в сказочных героев.

Если ребёнок боится темноты:

Не надо плотно закрывать двери в его комнату.

Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.

Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.

Если ребёнок боится собак:

Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.

Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

Перед сном нельзя:

Устраивать шумные игры.

Смотреть страшные фильмы

Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т. д.

Перед сном надо:

Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.

Спокойно разговаривать

Создавать обстановку мира, покоя и уюта.

Составила

Гаджиева З.А., воспитатель

МАДОУ ДСКВ «Югорка»