# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ КОРРЕКЦИЯ.

Как правило, реакция взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимаются давать ребёнку успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого внимания на переживания ребёнка, считая, что со временем это пройдёт само собой, третьи же начинают ругать, и даже наказывать ребёнка, полагая, что все страхи ребёнок выдумал с целью получить определённые послабления в дисциплине и дополнительные привилегии.

Детские страхи, оставленные без внимания, способны нанести значительный ущерб детской психике. Ведь очень многие комплексы и фобии, присущие взрослым людям, берут своё начало в детстве, уходя корнями как раз в те самые детские страхи.

Что же такое страхи и какова их природа происхождения? Страх – это эмоциональная реакция психики на воздействие угрожающих факторов. Однако, как показывает психоанализ детских страхов, специфика этих страхов такова, что реальной угрозы, как правило, не существует, а возникновение страхов обусловлено очень богатым и ярким детским воображением. Источником для воображения ребёнка является окружение ребёнка. В частности, взрослые люди, чрезмерно эмоционально обсуждающие в присутствии детей проблемы пожаров, стихийных бедствий, ДТП и прочих несчастных случаев.

Детские ночные страхи могут быть вызваны фильмами ужасов. Зачастую кажется, что ребёнок занят своими делами и не обращает никакого внимания на происходящее на экране. Однако, на самом деле, это впечатление очень обманчиво – ребёнок, словно губка, впитывает всю информацию. А так как ребёнок не всегда до конца способен отличить правду от вымысла, это и приводит к возникновению детских страхов.

Также существует множество различных причин и предпосылок для развития детских страхов. Причины возникновения детских страхов зачастую спрятаны гораздо глубже, там, где взрослые и не догадываются искать их. Психологи называют основные из них.

1. Каким бы это не показалось странным, но урбанизация внесла свою огромную лепту в учащение случаев возникновения детских страхов. На первый взгляд, казалось бы, между этими двумя понятиями нет абсолютно никакой связи. Однако это только на первый взгляд. На самом же деле жизнь в условиях города, особенно большого, это непрерывная нагрузка и испытание на прочность психики не только взрослого человека, но и детей. Ребёнок может чувствовать себя одиноким, уставшим от постоянного изобилия новой, зачастую абсолютно ненужной ему информации. Кроме того, городские дети, как правило, зачастую страдают от гипертрофированной опеки родителей, что тоже весьма неблагоприятно сказывается на детской психике, делает ребёнка неуверенным в себя и боязливым.
2. Нехватка общения с взрослыми людьми также далеко не безобидна. Никакие компьютерные игры, телевизор и самые дорогие игрушки не могут заменить ребёнку общения. Отсутствие тесного эмоционального контакта с родителями в половине всех случаев является причиной детских страхов. Очень часто для полного их устранения достаточно просто начать проводить с ребёнком немного больше времени. И не просто находиться рядом, а именно общаться: совместные прогулки, игры, чтение.
3. Психологи заметили некую закономерность: те дети, которые не получают необходимую им по возрасту физическую нагрузку, гораздо чаще сталкиваются с проблемой возникновения детских страхов.
4. Доминантное поведение матери также является причиной возникновения детских страхов. Если женщина занимает лидирующую роль в семье, позволяет себе агрессивное поведение по отношению к остальным членам семьи, детские страхи в подобном случае обеспечены.
5. Ссоры в семье также почти неизбежно приводят к появлению сильных детских страхов. Ребёнок не до конца осознает, что же происходит в его семье, однако, что что-то не ладно, он прекрасно чувствует. И эти тревоги воплощаются в страхах, хотя истинные причины детских страхов так и остаются загадкой для родителей.

Те родители, которые сами обладают мнительным характером и излишней впечатлительность, также могут усугубить ситуацию, создав вокруг неё ненужную суматоху, тем самым концентрируя и закрепляя внимание малыша на имеющейся проблеме. А ведь работа с детскими страхами заключается как раз в том, чтобы выявить страхи и заставить ребёнка забыть их, не акцентируя на них внимания ребёнка.

Как уже было сказано, для того, чтобы успешно преодолеть страхи, необходимо с помощью анализа детских страхов выяснить причины. В домашних условиях вы можете воспользоваться несколькими простыми, доступными для родителей методиками выявления детских страхов, которые дают весьма точное представление о характере проблемы.

* Рисование. Даже в том случае, если ваш ребёнок не обладает особыми художественными талантами, вы можете попросить его нарисовать то, что его тревожит. Однако просьба должна быть в очень мягкой тактичной форме и ни в коем случае не должна носить приказной характер. Наверняка, каждая мама знает особый подход именно к её ребёнку и справится с этой задачей.
* Лепка из пластилина подойдёт тем детям, которые предпочитают её рисованию. Рекомендации родителям в данном случае абсолютно идентичны.
* Если же данный способ не помог определить причин возникновения детских страхов, вы можете предложить ребёнку придумать сказку, в которой будет рассказано именно о том, что тревожит малыша. Как правило, этот способ идеально подходит для определения детских страхов 5 лет. Хотелось бы посоветовать родителям: обязательно запишите сказку на бумагу. Во первых, таким образом производится визуализация страхов, что является задачей абсолютно любой методики диагностики детских страхов, а во вторых, может пригодиться вам в будущем, в случае повторного возникновения тревоги и страхов у ребёнка.
* Ещё одним действенным способом того, как победить детские страхи, является разговор с ребёнком на волнующую его тему. Однако не стоит пытаться поговорить с маленькими детьми, как правило, беседа эффективна только в том случае, если имеют место детские страхи 5 лет, максимум 6.

От детей более младшего возраста вы не услышите желаемой информации, так как они очень часто сами до конца не осознают в полной мере свои страхи. Ну а дети старшего возраста очень часто очень неохотно делятся с родителями мучающими их опасениями по поводу страха наказания или смерти родителей, опасаясь разозлить взрослых. В результате ситуация лишь усугубляется. А страхи, связанные с боязнью мифических существ и темноты, вызывают у ребёнка чувство стыда, поэтому также обсуждается весьма и весьма неохотно. В подобных случаях будет разумным, если с ребёнком побеседует другой взрослый человек, а не родители. Однако помните, что ребёнок должен доверять этому взрослому, только в этом случае беседу можно назвать способом того, как можно победить детские страхи.

Взрослый человек, которому предстоит беседа с ребёнком, должен серьёзно подойти к этому вопросу. Программа коррекции детских страхов возможна только на сновании точных данных об имеющихся у ребёнка страхах. Родители должны заранее обдумать список вопросов, которые их помощник задаст ребёнку, однако с ними стоит ознакомиться заранее, а не читать по бумажке, так как беседа должна носить характер дружеской беседы, а не социального опроса.

Также обратите внимание, чтобы все вопросы задавались на доступном для детского понимания уровне. Не стоит торопить ребёнка с ответом, необходимо дать ему время подумать. Ни в коем случае нельзя заострять внимание на какой – либо одной причине, так как это может привести к возникновению нового страха.

В рамках программы коррекции детских страхов детские психологи дают несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

* Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения. Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие – либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это не звучало, меньше нервничать во время беременности.
* Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность не занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские страхи встречаются гораздо чаще, и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.
* Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе, или же у вас родился младший ребёнок, или по каким – либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо превозмогая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.
* Однако и прививать ребёнку чувства собственной исключительности также не стоит. Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.
* Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это привёдёт к появлению страхов перед школьной жизнью.
* Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.
* **Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами.** Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

Говоря о том, как побороть детские страхи, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьёзностью отнеслись к данному вопросу. Далее даны совету родителям на тему «детские страхи – как бороться».

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста давно являются объёктом пристального изучения психологов всего мира. На данное время для выявления детских страхов и их коррекции пользуются несколькими основными методами, которые описаны ниже.

Рисуем страхи. Рисование является отличным способом того, как можно избавиться от детского страха. Для рисования лучше всего использовать листы ватмана и краски. Попросите ребёнка нарисовать то, что его пугает. Рисуйте вместе с ним, изобразите свою версию событий. После того, как рисунок будет завершён, попросите ребёнка описать рисунок. Обязательно задавайте малышу уточняющие вопросы. Если малыш нарисовал волка, спросите у него, мальчик это или девочка. Если на рисунке изображён пожар, попросите ребёнка назвать причину его возникновения. Активно поддерживайте беседу, хвалите ребёнка.

После этого расскажите малышу на понятном ему языке, почему его опасения напрасны, если необходимо, подкрепите свои слова рисунками. После того, как вы убедитесь, что ребёнок вас понял, вы можете устроить «ритуальное сожжение» негативных рисунков. Однако не забывайте о правилах противопожарной безопасности – для этих целей как нельзя лучше подойдёт ванная комната.

Имейте в виду, что одного такого сеанса для избавления ребёнка от страха не достаточно. Вполне возможно, что вам для достижения успеха понадобится как минимум две недели.
Подобные сеансы должны проводиться регулярно, так как побороть детский страх возможно только при систематических занятиях.

Как правило, подобные рисунки помогают побороть страхи, которые возникают в результате игры богатого детского воображения, то есть вымышленные им, а не происходившие в реальности. Немного реже рисование помогает освободить ребёнка от страхов, причиной которых стало какое – либо реальное событие, например, укус собаки или падение с высоты. Однако подобное средство недопустимо применять в том случае, если с момента происшествия прошло совсем немного времени – это значительно усугубит ситуацию.

Для того чтобы избавить ребёнка от страхов, связанных с проблемами социальной адаптации, боязни родительского наказания, замкнутого пространства, психологи советуют использовать предметно – ролевые игры.

* «Пятнашки». Смысл игры заключается в следующем: вы должны обозначить игровую площадку, на которой находятся игроки. Ведущий должен догонять участников. Тот, кого догнали, становится ведущим. Атмосфера во время игры должны быть как можно более дружеской и весёлой. Обязательно сами принимайте участие в игре, периодически поддаваясь ребёнку.

Эта игра помогает ребёнку избавиться от страха перед наказанием. Кроме того, она прекрасно помогает восстановлению утраченных доверительных отношений между родителями и детьми.

* Всем известная и с детства любимая игра «прятки» так же является отличным средством для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребёнку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор.

Однако помните о том, что, если ребёнок проявляет признаки страха, или вообще отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему ещё больше.

В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами, и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к детскому психологу, который подскажет вам, как избавиться от детских страхов. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.

**Чего не следует делать перед сном родителям детей, которые страдают от ночных страхов?**

* Включать телевизор (исключение – передачи по типу «Спокойной ночи, малыши»).
* Играть с ребенком в шумные игры.
* Ругать и наказывать ребенка.
* Ссориться в присутствии ребенка.
* Запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать.
* Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
* Обсуждать любые семейные проблемы и вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка.
* Плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей.

**Лучше всего на боящегося ребенка действуют:**

* Похвала за успехи прошедшего дня.
* Чтение любимой книжки.
* Мягкий приглушенный свет.
* Спокойная беседа.
* Совместное приготовление ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и др.).