

## Газета любознательных родителей на тему: «Страх. Как с ним справиться?»



Что такое страх, знает каждый человек. Все мы не однократно сталкиваемся с теми или иными страхами в течение всей своей жизни. Особенно много страхов и переживаний мы испытываем в раннем детстве. И задача нас, взрослых, помочь своему чаду преодолеть волнующие его страхи и избавиться от неприятных переживаний.

Детские страхи не всегда являются абсолютным злом. Страх - это сигнал, который подает организм в ответ на какую-то опасность. Испытывая страх, человек, будь то взрослый или ребенок, начинает искать способ преодоления возникшей опасности. Включается инстинкт самосохранения. У детей этот инстинкт развит сильнее, поэтому и страхи выражены ярче, эмоциональней.

Многие детские страхи со временем проходят, но некоторые поселяются в душе ребенка надолго, там они накапливаются, растут. И могут переходить в неврозы. Такие страхи сами не уходят. И малышу необходима помощь взрослого.

**Страх - эмоция, без которой само существование человека на Земле было бы невозможным.**

Ученые доказали, что даже внутриутробный младенец испытывает так называемую «базальную тревогу», страх перед рождением. К сожалению, в нашем мире есть чего бояться. Тем не менее, именно страх позволяет человеку выработать осторожность, не всегда бесполезное качество.

**Детские страхи чаще всего возникают в следующих случаях:**

- при возникновении психотравмирующей ситуации, перенесенной ребенком (страх ее повторения: укусы пчелы, собаки);
- если излишне часто напоминать ребенку о возникновении каких-либо неприятных ситуаций;
- если любые самостоятельные действия ребенка будут сопровождаться эмоционально-окрашенным предупреждением о подстерегающей его опасности;
- если в присутствии детей разговаривать о различных отрицательных явлениях (смерти, убийствах, пожарах и прочем);
- при возникновении в семье конфликтов, и в особенности, когда их виновником выступает сам ребенок;
- в случаях разногласия со сверстниками, неприятия ими ребенка;
- если осознанно запугивать ребенка сказочными персонажами в случае непослушания (такими, как баба-яга, леший, водяной, бабайка).



Также наличие тех или иных страхов напрямую зависит от возраста ребенка.



## Детские страхи и возраст.

Так, в возрасте с 1 года до 2 лет основным страхом ребенка является страх разлуки с родителями, в том числе и во сне.

Ребенок начинает осознавать бескрайность мира и испытывает страх потеряться в нем.

У многих детей возникают проблемы с засыпанием, потому что во сне они не могут постоянно видеть и слышать родителей.

Советы родителям могут быть следующими: ежедневно разговаривайте с ребенком, пойте колыбельные - ему это важно. Уезжая, обнимите его, поцелуйте, покажите, что Вы тоже переживаете, разлучаясь с ним.

В 2-3 года ребенка пугают изменения привычного уклада жизни, в том числе и то, что ему предстоит посещать детский сад, ведь это заставит заменить связи с родителями общением со сверстниками и воспитателями. Страх этот обостряется ещё и ошибкой родителей - ругая ребенка, многие пугают обещаниями: «Отдам тебя дяде», «Сдам в детский дом».

Определяйте детей в садик либо до двух лет, либо после трех. Период с двух до трех лет является наиболее опасным для кардинальных перемен.

Подарите ребенку талисман - предмет, символизирующий постоянную связь с родителями, служащий приметой привычного ребенку дома.



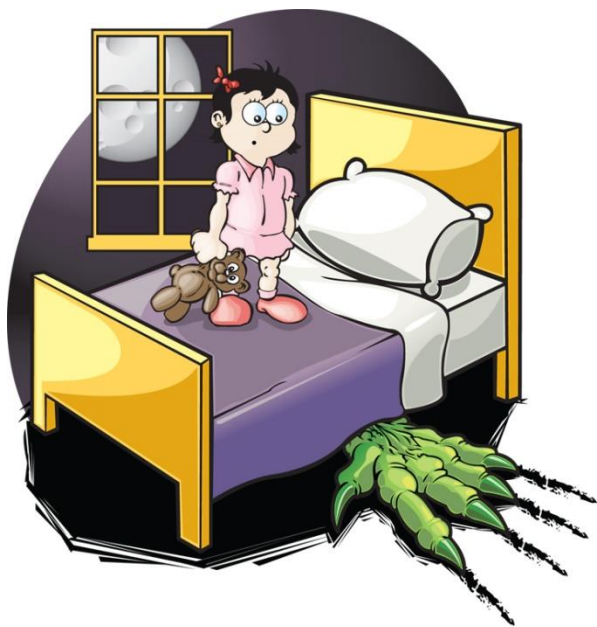
В 3-4 года основными страхами ребенка становятся страхи неизвестности: темноты, одиночества, и, так называемого «мертвого пространства» - скрытого, того, что ребенок не может объять взором. Ребенок чувствует защищенность тогда, когда способен контролировать окружающее пространство и анализировать обстановку, его мозг отмечает, что над шкафом имеется большая зона, из которой может появиться опасность.

Родителям ни в коем случае не стоит провоцировать или обострять эти страхи фразами: «Запру и выключу свет», «Уйду и не вернусь». По возможности измените пространство в комнате, устраняя «мертвое пространство», разрешайте ребенку оставлять включенным ночник.

Если ребенок спит с Вами в одной комнате, не «выселяйте» его в детскую в период **3-4 лет**, это стоит делать либо раньше, либо позднее. Можно воспользоваться техникой **изотерапии** – предложить малышу нарисовать то, что его пугает, обсудить рисунок и «уничтожить» страх или дорисовать так, чтобы победить его.

В возрасте **5-6 лет** ребенок уже осознает, что жизнь не бесконечна, а люди не вечны, и это бывает для него серьезным потрясением. Очень опасно пугать малыша: «От того, что ты меня не слушаешь, я могу заболеть и умереть».

До **9-10 лет** детям лучше не присутствовать на похоронах – эти переживания могут вызвать у них скрытые страхи. Но при этом, старайтесь при детях упоминать про умерших родственников. Из таких разговоров ребенок выносит неожиданное открытие: после смерти человек... продолжает существовать.



Охи, ахи, охи, ахи,  
В темноте гуляют страхи.  
Аж испарина на лбу:  
Ночью страх влетел в трубу!  
Страх второй застрял в окне,  
А один сидит во мне.  
Он сковал мне ноги, руки,  
От меня сбежали звуки,  
Онемел язык во рту...  
Ненавижу темноту!  
Я включила в доме свет,  
- Где вы страхи?  
- Страхов нет!  
Что страшней всего на свете?  
То, что выдумали дети!

Внимание, терпение, настойчивость и, конечно же, любовь помогут Вам в борьбе со страхами своего ребенка. Если же Вы всё-таки не можете самостоятельно справиться с ними – обратитесь с индивидуальной консультацией к детскому психотерапевту или психологу.

Страх, поселившийся в ребенке, может тормозить развитие его эмоционально-волевой сферы, способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройству сна и речи. Чтобы помочь ребенку избежать травмирующих ситуаций, нужно понять причины его возникновения.

### Советы родителям:

✓ Нельзя игнорировать, не замечать страхи своего чада, а также раздражаться и ругать ребенка за его излишнюю пугливость.

✓ Не провоцируйте страхи ребенка своими страхами и тревогой (нельзя обсуждать при ребенке с кем-либо возникшие в вашей жизни проблемы). Дети чувствительны и легко заражаются эмоцией страха.

✓ Постарайтесь, чтобы ребенок не присутствовал в комнате, когда вы смотрите боевики или ужасы.

✓ Не высмеивайте ребенка, если он чего-то боится. Будьте ему верным и понимающим другом. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой. Тогда он расскажет вам о своих страхах, а вместе вы обязательно с ними справитесь.

✓ Не обманывайте ребенка. Всегда говорите ему правду, находите нужные для этого слова. Обман формирует в нем чувство одиночества и недоверия к миру.

✓ Не оставляйте ребенка в незнакомой, новой ему обстановке одного, если знаете, что он не уверен в себе или боится чего-то. Это усиливает страхи.

✓ Нельзя уговаривать ребенка стать смелым и решительным бессмысленно (это усугубит положение - ребенок потеряет веру в то, что он может справиться со своими страхами собственными силами, пока не повзрослеет).

✓ Не стоит давать ребенку перед сном смотреть телевизор, читать книги или журналы с изображениями страшных персонажей или играть в





активные игры, вместо этого лучше дайте ему теплый чай с мятой, черной смородиной и медом - это успокоит малыша и настроит на сон.

✓ Вызовите ребенка на разговор и внимательно слушайте все, о чем он вам говорит. Даже если что-то покажется вам глупостью. Необходимо внимательно выслушать и понять ребенка, ведь для него его страх представляется реальной угрозой для жизни. Он выплеснет накопившиеся у него негативные эмоции, а у вас появится полное представление о причинах и картине его переживаний. Но помните: нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребенок вам рассказал причину своих страхов, так проблема еще больше обострится и закрепится. Напрямую вести разговор по этому поводу можно только в том случае, если он сам проявил инициативу. В противном случае помогут только наблюдение и наводящие вопросы;

✓ Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи - темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

✓ Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои, преодолев боязнь, становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот»,

«Храбрый заяц»). Помните, что часто дети сами помогают себе изжить страх, например, требуя еще раз посмотреть мультфильм с крокодилом, или 102 раза почитать сказку про трех поросят...

✓ Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

✓ Вместе с ребенком нарисуйте его страх. Попросите его рассказать, что на изображено рисунке и откуда все это



появляется. Затем попросите смешно разрисовать и раскрасить рисунок, дорисовать сеточку, которая будет символизировать клетку. Так получится, что ребенок символически посадит свой страх в клетку. А после можно вместе просто смять рисунок или мелко порезать картинку и выбросить в мусор. Это будет своеобразным «ритуалом» уничтожения страха. Так ребенок поймет, что он может управлять своими страхами.



✓ Заверьте ребенка в том, что вы его очень сильно любите и в случае опасности обязательно защитите.

✓ Найдите ребенку дополнительных защитников в лице игрушек, домашних животных, фонарика, одеяла.

✓ Воспитанию устойчивости к страху способствует проигрывание с ребенком этюдов на бурное выражение чувства страха. Но этот метод следует применять осторожно. Дети должны понимать, что они боятся понарошку.

Проведя эти не сложные действия, вы поможете своему ребенку избавиться от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

В том случае, если у вас никак не получается помочь ребенку побороть страхи, необходимо обратиться к специалисту, так как страхи, от которых ребенок не избавился до 10-летнего возраста служат фактором развития тяжелых неврозов, а также могут послужить причиной алкоголизма и наркомании в будущем.

*Поверьте,  
любящим, внимательным родителям  
по силам, конечно, не все,  
но очень многое!*



Также следует обратить особое внимание на ребенка, если:

- у него появился необычайно сильный страх, который не соответствует по своей силе вызываемой его ситуации;
- несоответствие страха и ситуации, которая привела к его возникновению;
- у ребенка затяжное состояние страха, которое привело к выраженному нарушению сна, аппетита и пр.;
- если ребенок явно пытается избегать ситуации, вызывающей у него страх.

Таким образом, если ваши дети испытывают страхи, стоит помнить, что для того, чтобы избавиться от детских страхов требуется немалое время, а также помощь, понимание, любовь и поддержка со стороны родителей.

Успехов Вам в борьбе со страхами ребёнка!!!



Сладкой

жизни

Вам друзья!

СПОКОЙСТВИЕ

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

ЖИЗНЬ – СПЛОШНОЕ

УАОВОЛЬСТВИЕ!





### Ссылки на материал:

- ✓ <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultaciya-dlja-roditelei-detskie-strahi-detei-4-5-let-i-sposoby-borby-s-nimi.html>
- ✓ <https://www.b17.ru/article/larisa-milova-pro-detskie-strahi/>
- ✓ <https://findmykids.org/blog/ru/detskie-strahi>

Ещё больше информации по этой и другим темам, касающимся воспитания детей, Вы можете найти на сайте нашего учреждения

<http://arz-crted.ucoz.ru/> в разделе «Страничка психолога»,

ЦРТДиЮ г. Арзамас - Главная страница

а также на нашей страничке ВКонтате

[https://vk.com/arz\\_crted](https://vk.com/arz_crted)