



СМУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Психологический вестник

Выпуск
№23

ноябрь
2019 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Что такое страх?
стр.2

**Причины
детских
страхов**
стр. 2

**Страхи разных
возрастов**
стр. 3

Сегодня в
выпуске:

**Как избавиться от
страхов?**
стр. 5

**Чем могут
помочь
родители?**
стр. 6

**Профилактика
страхов у детей**
стр. 9

Тема номера: «Страхи. Как жить, когда страшно?»



Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Наши уважаемые читатели

**Вашему вниманию предлагается семнадцатый выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!**

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично
воспитание детей и самовоспитание.*

Эта газета для тех, кому интересен психологический центр и все то, что у нас происходит.

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3

Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com//>

Страх – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия. У детей такие страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием неразрешившихся детских страхов.



Причины детских страхов

Причин, по которым возникают детские страхи можно выделить несколько:

- перенесённая ребёнком психотравмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус пчелы, например);
- излишне частое напоминание ребёнку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;
- сопровождение любых самостоятельных действий ребёнка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности;
- частые запреты;
- разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах);
- конфликты в семье, особенно, если источником невольно является сам ребёнок;
- разногласия со сверстниками, неприятие ими ребёнка;
- осознанное запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной), чтоб добиться послушания.

Это, так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей.

Достаточно часто страхи являются проявлением заболеваний нервной системы – неврозов.

Существуют также косвенные причины (предпосылки), которые создают условия для развития детских страхов. Так, неправильное поведение матери, которая берёт на себя роль главы семьи, вызывает у ребёнка беспокойство. Плохо действует на ребёнка стремление матери поскорее выйти на работу после декретного отпуска, при этом ребёнок чувствует острую нехватку в тесном общении с ней.

Более подвержены страхам дети из неполных семей, а также единственные дети в семье, которые становятся центром забот и тревог родителей. Возраст родителей также оказывает своё влияние – чем старше родители, тем сильнее склонны их дети к развитию тревоги и беспокойства. Влияет на появление страхов у детей и перенесённый мамой во время беременности стресс или конфликтная обстановка в её семье в период вынашивания ребёнка.

Наличие тех или иных детских страхов напрямую зависит от возраста ребёнка.

Страхи у детей разных возрастов.

Итак, чего же могут бояться наши дети? Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают, так называемые, природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одинокости, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни

Страх новой окружающей среды

Страх отдаления от матери

Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)

Страх оставаться одному

Ночные страхи

От 3 до 5 лет

Страх одиночества, то есть страх “быть никем”

Страх темноты

Боязнь замкнутого пространства

Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.

Боязнь родительского наказания

Страх перед животными

Боязнь страшных снов

Боязнь потерять родителей

Страх смерти

Боязнь опоздать

Страх перед заражением какой-то болезнью

От 7 до 11 лет

Боязнь школы (“Школьная фобия”)

Страх “быть не тем”

Боязнь сделать ошибку

Боязнь плохой оценки

От 10 до 16 лет

Страх перед изменением своей внешности

Страх “быть не собой”

Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

Разновидности страхов

Страх одиночества.

Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, незащищённости, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда следует ожидать вашего возвращения, и обязательно звоните ему. Хотя, скорее всего, полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

Боязнь темноты.

Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют сам взрослые или кто-то из друзей, выскакивая из темноты и крича страшным голосом «У-У-У!» или рассказывая, что в темноте летают какие-нибудь приведения. Иногда избавиться от этого помогает своеобразное «закаливание» темнотой (постепенное увеличение времени нахождения в тёмной комнате, или даже сидение в ней с фонариком, показывая, что там, кроме предметов ничего нет и быть не может). Но лучше не мучить ребенка и включать ему свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и спокойно ждать, когда малыш подрастёт.



Страх смерти.

Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «если ты меня не слушаешься, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако, периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

Как избавиться от страхов?

Нужно сказать, что если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако, заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может быть и не нужно. Но всё хорошо в меру, поэтому, если страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.



Чем родители могут помочь ребёнку?

Вот несколько простых советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка

- Помните, что в первую очередь вы — не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома — нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
- Ребенок не должен чувствовать себя ни “Золушкой”, ни “Кумиром семьи”, лучше выбрать нечто среднее.

- Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
- Не пугайте ребенка волками, полицейскими, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
- Находите побольше времени для рисования.
- Играйте всей семьей.
- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним (почаще и побольше!).
- Пусть Ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
- Будьте своему ребенку настоящим другом.

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребенком и Вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Этап первый — “Рисуем страхи”

Каждое занятие рисованием должно длиться 30–40 минут в спокойной обстановке. Перед занятием дайте ребенку поиграть самостоятельно, установите с ним дружеский контакт. После этого можно перейти к беседе, цель которой — выявить то, чего боится ребенок. Можно это сделать в форме игры. Сесть лучше рядом с ребенком, а не напротив, не забывайте периодически подбадривать малыша. Спрашивайте: “Скажи, ты боишься или не боишься ...?” и ждите ответа. После небольшой паузы можно перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос “боишься или нет” нужно повторять только время от времени. Если ребенок все страхи отрицает, попросите его отвечать не “да” или “нет”, а развернуто, например “я не боюсь темноты”, улиц и т.д. Беседу лучше закончить совместной подвижной игрой.

После этого предложите ребенку нарисовать предмет, названный первым в качестве вызывающего страх. Рисовать лучше красками или фломастером. Бывает так, что лишь через несколько дней ребенок решится перенести на бумагу свой страх. Помогите ему, рисуя вместе на одном листе каждый свой вариант “страшного” предмета. После рисования попросите ребенка рассказать о том, что изображено на рисунке. Затем ребенка нужно обязательно похвалить, пожать руку, подарить игрушку, отметить те страхи, с которыми удалось справиться. Дальше вы говорите, что рисунки с его бывшими страхами останутся у Вас (будут заперты в столе, отправлены по почте — возможны варианты). Главное — освободить от них ребенка. После обсуждения предложите своему ребенку сыграть в какую-нибудь игру, где он обязательно станет победителем.

На подобные занятия уйдет около двух недель. За это время среди всех рисунков будут и такие, где ребенку еще не удалось преодолеть свой страх. Предложите ему: “А теперь нарисуй так, чтобы было видно, что ты не боишься!” Например, не ребенок убегает от Бармалея, а наоборот. В среднем на осознание и изображение себя как небоящегося у ребенка уходит 2 недели. Постарайтесь в это время организовывать побольше подвижных игр, прогулок, экскурсий и избегайте конфликтов в семье.

С помощью рисунков можно устранить страхи, причиной которых является игра воображения, то, что никогда не происходило, но, по мнению ребенка, может произойти. Частично успешным бывает избавление от страхов, основанных на реальных событиях, произошедших достаточно давно. Если же травмировавшее ребенка событие (укус собаки, пожар и т.п.) еще совсем свежо в памяти, то лучше избавляться от этого страха при помощи игры.

Предметно-ролевые игры

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток скованности и страха, возникающих в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от излишней застенчивости.

Игра “Пятнашки” позволяет ребенку снять страхи нападения, боязнь наказания родителей, наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми. Суть игры — ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догонят — тому водить. Кто выйдет за пределы игровой площадки или заденет какой-то предмет также становится ведущим. Сопровождайте игру веселыми репликами типа “Только попадись!”, “Не догонишь!” и т.п. Кроме того, для успешности Вашего замысла старайтесь незаметно подыгрывать детям.

Игра “Прятки” позволяет снять страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник. Ведущий обходит квартиру с шуточными угрозами в адрес прячущихся. Прячущиеся сидят в темноте и стараются ничем себя не выдать. Лучше, когда ребенок сразу становится ведущим, это позволяет ему преодолеть страх и нерешительность. Хороших результатов можно добиться, когда ведущие взрослые “сдаются”, так и не найдя прячущегося ребенка.

Это лишь два примера из возможного многообразия игр, которые вы наверняка помните еще с детства. Не бойтесь импровизировать и проявлять творчество. Главное, чтобы ребенку было интересно и весело. Помните только, что игрой можно заинтересовать, но к ней нельзя принуждать.

Ролевые игры-драматизации

Такие игры позволяют преодолеть оставшиеся, длительно существующие страхи. Здесь ребенок играет роли сложного психологического содержания, причем, как положительные, так и отрицательные. Представляя сказочных персонажей, ребенок становится то Добрым Молодцем, то Бабой Ягой. После этого он уже не так боится этой самой Бабы Яги. Пусть ваш дом превратится в театр, где ребенок самостоятельно или с Вами может придумывать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене!

И еще...

...Если у вас не получается справиться со страхами у ребёнка, не затягивайте, обращайтесь к психологу или психиатру. Страхи дошкольного возраста, которые не уходят после 10 лет, служат предрасполагающим фактором к развитию тяжёлых неврозов в будущем.

При составлении выпуска использовалась следующая литература:

- 1. И.Е. Кулицова «Коррекция детских страхов с помощью сказок.*
- 2. Е.Ю. Храмова «Тайны детской психики»*
- 3. Интернет - источники.*