

## Страхи детей и пути их преодоления

Уважаемые родители, преследуют ли вас страхи? Конечно, это риторический вопрос. Ведь страх, тревога — это такие же проявления эмоции, как радость, восхищение, удивление. В последнее время психологи отмечают рост числа устойчивых страхов, с которыми мы не можем справиться. Но в отличие от взрослых страхов, детские, если к ним правильно относиться, вовремя выяснить причины появления, могут исчезнуть бесследно.

**Страх** – психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. Многие из них проходят со временем и вызывают во взрослом возрасте лишь улыбку.

Есть даже понятие возрастных страхов – типичных для определенного этапа развития и отражающих познания детей об окружающем мире. По их наличию можно судить о соответствии психического и умственного развития ребенка своим годам. Но есть и такие, что мешают нормальной деятельности ребенка, его адаптации в коллективе и накладывают отпечаток на всю дальнейшую жизнь. Каждый из нас прямо или косвенно встречался с проявлениями детских страхов, будь это страх темноты или боязнь людей в белых халатах, страх одиночества или чего-то неизвестного, а значит непременно страшного. Как правило, реакция взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимают давать ребенку успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого внимания на переживания ребенка, считая со временем, это пройдет само собой, третьи же начинают ругать, и даже наказывать ребенка, полагая, что все страхи ребенок выдумал с целью получить определенные послабления в дисциплине и дополнительные привилегии.

Сегодня мы вместе попробуем выявить причины появления страха у детей и подумаем, как можно помочь ребёнку избавиться от уже существующих страхов и предотвратить появление новых.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- Не засыпает один, не разрешает выключать свет.
- Часто закрывает уши ладонями.
- Прячется в угол за шкаф.
- Отказывается от участия в подвижных играх.
- Не отпускает маму от себя.
- Беспокойно спит, кричит во сне.
- Не хочет знакомиться и играть с другими детьми
- Отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом
- Категорически отказывается принимать незнакомую пищу

• Есть и другие признаки страхов, но в каждом случае могут быть и свои индивидуальные проявления.

### **Выявление страхов у детей**

- В чём проявляется возникновение страхов, что вы чувствуете, когда ощущаете всё возрастающее беспокойство?

Внутри все холодеет, «тело наливается свинцом», ладони становятся влажными. Но, к сожалению, ощущения ребенка нам не доступны. По каким внешним признакам мы можем выявить, испытывает ли в данный момент ребенок чувство страха?

- Ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопросы, говорит дрожащим голосом, а часто замолкает совсем. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, выражение его лица становится испуганным.

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности. Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Они служат сигналом неблагополучия, говорят о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психологических и возрастных особенностей, о наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. Они болезненно заострены или сохраняются длительное время, искажая личность ребенка, отрицательно влияя на развитие его эмоционально-волевой сферы и мышления. Это тот случай, когда ребенок нуждается в профессиональной помощи психолога.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

1. Наличие страхов у родителей. Страхи взрослых очень часто передаются детям. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, причём большинство страхов передаётся детям неосознанно.

2. Тревожность в отношениях с ребёнком. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.

3. Чрезмерное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками.

4. Большое количество запретов со стороны одного родителя и полное предоставление свободы ребёнку другим родителем.

5. Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.

6. Гиперопека над единственным ребёнком в семье. Единственные дети в семье наиболее подвержены страху, т.к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «гения». В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.

7. Конфликтные отношения между родителями. Психологи отмечают, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети в возрасте 8-9 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.

8. Одиночество, боль вызывают страх.

9. Эмоциональная чувствительность, впечатлительность. Такие дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего неспособны к агрессивным ответам, «все держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.

10. Одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища.

11. Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками.

12. Страхи перед получением плохой оценки.

Зная все это, родители должны отнестись к своему ребенку с пониманием и участием в любом возрасте.

### **Как можно помочь ребёнку преодолеть страхи?**

1. Повысить самооценку ребенка, укрепить уверенность в себе.

2. Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение. Важно поощрять попытки ребенка изобразить свои страхи в юмористической, даже карикатурной, форме.

3. Показать ребёнку, что его ценят вне зависимости от его успехов или неудач, выигрыша или проигрыша. Это позволяет не ориентироваться на результат, относиться спокойнее к собственным успехам и неудачам.

4. Двигательные беспокойства, агрессивность, повышенную напряжённость можно снять, используя приём «щита»: взрослый держит щит, в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т.д.

Вот несколько *полезных советов*, которые помогут Вам и Вашему ребенку:

- Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.

- С утра не дергайте по пустякам, не подгоняйте, не укоряйте за ошибки и оплошности.

- Отправляя в школу, пожелайте удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

- После школы не обрушивайте на ребенка тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, выслушайте обязательно.

- Если ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет сам.

- Во время любых занятий с ребенком необходимы спокойный тон, поддержка. («Не волнуйся, все получится». «Давай разберемся вместе». «Попробуй еще раз, но учти свою ошибку». «Я тебе помогу»).

- В общении старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...». Вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Что касается старших детей, подростков основным моментом в преодолении страхов и тягостных душевных переживаний является доверительная беседа. Расскажите ребенку о своих страхах и переживаниях в этом возрасте, обсудите его проблемы, поделитесь опытом как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил подобную ситуацию и сумел преодолеть страх.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней и поставить перед ним цель, когда он психически готов принять ее и следовать ей. 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.

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 преодолевая 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 приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример ребёнку те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

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. И еще несколько пожеланий.

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родители, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с ребенком его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу.

Из всего выше сказанного делаем вывод, изменения, происходящие с ребенком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребенком, изменения самих родителей. Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребенку! Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребенку.

Мы твердо уверены в том, что человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.