

Консультация для воспитателей «Детские страхи»

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. (А. Спиваковская).

Различают возрастные и невротические страхи.

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.

Причины возникновения:

- наличие страхов у родных и близких, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания);
- тревожность в общении с ребенком;
- большое количество запретов;
- многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
- психологическая травма – испуг, шок;
- нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
- конфликтные ситуации в семье.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Такие невроты оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов.

Страх условно делится на ситуативный и личностно-обусловленный.

Ситуативный страх. Возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого и ребенка обстановке (при нападении собаки). Часто проявляется в результате психического «заражения» паникой группы людей, тревожных предчувствий членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно-обусловленный страх. Появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен особенностями характера (повышенной мнительностью).

Такие страхи можно условно разделить на врожденные или приобретенные.

Врожденные (или возрастные) страхи сопровождают определенный возрастной период развития. После 3 лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легковнушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если взрослому кажется, что ребенок благополучно пережил какую-либо пугающую его ситуацию, можно ожидать, что, спустя несколько дней, или даже недель у него все же появятся страхи.

Дети 6-7 лет начинают бояться смерти – своей или своих близких. Ребенок, осознавая, что человек смертен, страшится любого стихийного бедствия – грозы, урагана, пожара, которые ассоциируются у него с угрозой для существования.

Одна из причин *приобретенных страхов* – реально происшедшее событие. Например, ребенок боится заходить в лифт, потому что он раньше застревал в нем, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Также страх может быть связан с конкретными объектами, лицами – возникает боязнь отрицательных персонажей и “нехороших” людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, а если неприятные события не повторяются, то нередко они уходят сами собой.

Еще одна причина – запугивание.

У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречается чаще, чем у их сверстников из благополучных семей, им чаще снятся кошмары.

Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

Страхи также можно делить на реальные и воображаемые, острые и хронические. *Реальные и острые страхи* предопределены ситуацией, а *воображаемые и хронические* – особенностями личности.

Снятие страхов

За решение проблемы нужно браться осторожно. Очень многие трусишки, не желая представать перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно.

«Лобовая атака» тут ничего не даст. Лучше «зайти с тыла»: затеять игру, наделив её главного персонажа нужным качеством. Пусть это будет Зайчишка-Трусишка. В русских сказках заяц почти всегда бывает боязливым, так что ваш ребенок сочтет это вполне естественным и не заподозрит подвоха. В игре ребенок предстает гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и хотя бы в игре победит свои страхи, перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо легче, ведь

игра - это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность, а признание окружающих окрыляет ребенка.

Большинство детей охотно включаются в игру. Но будут и такие, которые под разными предлогами отказываются (не хочу, не интересно). Обычно так реагируют дети, у которых имеются фобии – патологические страхи, либо гордые, закрытые дети. Разумеется, и на этом этапе следует избегать излишнего давления на ребенка. Не превращайте игру в унылую обязанность, пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры. Не торопитесь проиграть все сразу. Лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок осмыслит и поймет происходящее.

Пусть ребенок изображает того или иного персонажа не при помощи куклы, а сам. К играм можно привлекать и других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет стесняться показывать им свой страх.