

Профилактика детских страхов

Все люди испытывают страх вне зависимости от пола и возраста. Взрослым удается легче справляться со страхами, чем детям. Дети не всегда могут понять, что с ними происходит. В такие моменты, ребенок чувствует себя дискомфортно и задача взрослых состоит в том, чтобы научить ребенка правильно относиться к страхам и исключить возможность стать причиной страха ребенка.



Что же такое страх?

Страх – это аффективное отражение в нашем сознании некой угрозы для жизни и благополучия человека. Страх является частью инстинкта самосохранения и имеет защитный характер. Страх всегда сопровождается некоторыми физиологическими изменениями высшей нервной деятельности. Когда ребенок чувствует страх, его пульс учащается, дыхание становится неровным.

Для того чтобы предотвратить страх важно понимать, что является причиной страха.



Причины детских страхов:

1. **Внутрисемейные отношения.** Семейные конфликты, дисгармоничное воспитание, отсутствие поддержки, взаимопонимания, тепла в семье.
2. **Психотравмирующие ситуации.** Утрата близкого человека, домашних питомцев, тяжелые и длительные болезни.
3. **Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и другими детьми.** Неприятие ребенка в коллективе, частые конфликтные ситуации.
4. **Ситуации неуспеха.**
5. **Обсуждение в присутствии ребенка негативных новостей.** Обсуждение смерти, убийства, пожаров, преступлений.
6. **Навязчивое напоминание ребенку о возникновении разных неприятных ситуаций.**
7. **Психо-физиологические особенности ребенка.** Личностные эмоциональные, поведенческие, когнитивные особенности ребенка.
8. **Соматическое состояние ребенка.** Астения, разные болезни, невротические проявления.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей

Нужно помнить, что детские страхи – это серьезная проблема и нельзя воспринимать их как временные, возрастные трудности.

Не иронизируйте, ребенок поймет, что Вы его не можете защитить, и тогда он закроется окончательно.

Старайтесь контролировать просмотр детских мультфильмов и телепередач. Они должны быть направлены на добро и тепло.

Стремитесь поддерживать спокойную и доброжелательную обстановку в семье. Избегайте ссор и конфликтов особенно в присутствии детей.

Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – придет волчок и укусит за бочок» и тому подобные.

Поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка. Он должен чувствовать вашу заботу и тепло.

Регулярно проводите время с ребенком наедине. В ходе такого личного общения, ребенок сможет поделиться с вами самым сокровенным.

Не стоит оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке.

Старайтесь выставлять запреты и требования без повышения голоса. И, конечно же, избегайте физических наказаний.

Старайтесь изобразить страх ребенка. Попробуйте нарисовать, слепить или описать страх на листочке. После этого ребенку стоит предложить уничтожить рисунок, скульптуру или письмо (порвать или сжечь). Тему смерти в этом случае стоит избегать. Не стоит ждать быстрых результатов, страх не исчезнет сразу.

В избавлении страха может помочь смех. Придумайте и расскажите ребенку смешную историю. Расскажите про свой страх. После посмейтесь вместе с ребенком. Важно, чтобы ребенок понял, что у его родителей тоже были свои страхи, но потом, со временем они прошли. Дайте понять ребенку, что это временно, не навсегда.

В преодолении страхов также помогают ролевые игры. Такие игры хороши тем, что позволяют моделировать любую ситуацию, которая вызывает у ребенка страх. В игре можно ненавязчиво решить данную ситуацию, при этом, сформировав у ребенка в сознании опыт по преодолению своего страха.



Игры и упражнения по преодолению страха

1. «Качели». Участвуют ребенок и взрослый. Ребенок садится в позу «эмбриона», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится сзади ребенка, кладет руки на плечи ребенку и медленно начинает раскачивать его. Выполнять упражнение нужно 2-3 минуты.

2. «Художники-натуралисты». Понадобится лист белой бумаги, старые обои, краски. Все необходимо положить на газеты. Позволить ребенку рисовать рисунок ладошками, пальцами, ногами, носками. Сюжет рисунка выбираете сами.

3. «Дизайнеры». Старые тюбики губной помады. Ребенку предлагается «раскрасить» взрослому его лицо, руки, ноги.

4. «Жмурки». В этой игре нужно больше двух человек. Ведущему завязывают глаза, задача ведущего поймать участника, не снимая повязку с головы. В это время участники передвигаются по комнате, издавая какие-либо звуки.

Помогайте своему ребенку, когда он нуждается. В любой ситуации ребенок должен чувствовать Вашу тепло и поддержку.

Подготовила:
педагог-психолог
Харьковская И.А

