

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 58»

**Сообщение для родителей
«Детские страхи».**

Воспитатель: Куготова М.А.

г.о. Нальчик.

2020-2021 учебный год.

«Детские страхи».

Страх – это ощущение тревоги или беспокойства, возникающее в ответ на воображаемую или реальную угрозу для жизни или благополучия.

У **детей страхи**, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей) или самовнушение. Появление у ребенка такой проблемы – повод для родителей задуматься. Не стоит оставлять эту проблему без внимания, ведь проявление невротики у взрослых людей часто бывают следствием не решенных детских **страхов**.

Причины.

Причин, возникновения детских **страхов** можно выделить несколько:

*перенесенная психотравмирующая ситуация и боязнь ее повторения (*например укусы пчелы*);

*излишнее напоминание ребенку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;

*частые запреты;

*сопровождение любых действий ребенка эмоционально окрашенными предупреждениями о подстерегающей на пути опасности;

*разговоры о различных отрицательных явлениях при детях (*пожар, смерть, убийства*);

*конфликты в семьях, тем более, если источником этих конфликтов невольно является сам ребенок;

*любые разногласия со сверстниками, непринятие ими ребенка;

*запугивание ребенка со стороны родителей сказочными персонажами (водяной, леший, баба-яга) чтобы добиться послушания со стороны ребенка.

Это как бы так называемые возрастные **страхи**, появляющиеся у чувствительных и эмоциональных **детей**. Чаще всего **страхи** являются проявлением заболеваний нервной системы – невроз.

Существуют косвенные причины предпосылки, которые создают причины для развития детских **страхов**. Так, например неправильное поведение мамы, которая берет на себя роль главы семьи, при этом вызывает беспокойство у ребенка. Плохо на ребенка действует стремление мамы по быстрее выйти на работу после декретного отпуска, и при этом ребенок чувствует острую нехватку в большем общении с ней. Более подвержены **страхам** дети из неполных семей, а также дети, которые единственные в семье, которые становятся центром тревог и забот родителей. А так же возраст родителей тоже оказывает свое влияние – чем старше родители, тем их дети больше склонны к развитию беспокойства и тревоги. Влияет на появление **страхов** у

детей так же и перенесенный мамой конфликт или стресс во время беременности, обстановка в семье в период вынашивания ребенка. Наличие **страхов у детей** напрямую зависит от возраста ребенка.

Страхи у детей разных возрастов.

Итак, чего могут бояться ваши дети? Все зависит от возраста. Примерно до 7 лет у **детей** преобладают так называемые природные **страхи**, основанные в какой-то мере на инстинкте самосохранения. В 7-10 лет наступает, как бы сказать равновесие между природными и социальными **страхами** (*опоздание, наказание, одиночество*). Если более подробно описать это, то можно выделить конкретные **страхи**, которые свойственны каждому периоду жизни.

Первый период жизни

*Боязнь посторонних людей

***Страх отдаления от мамы**

***Страх** новой окружающей среды

От 1 до 3 лет

***Ночные страхи**

***Страх** остаться одному в помещении

*Боязнь темноты (*основной страх в этом возрасте*)

От 3 до 5 лет

*Боязнь замкнутого **пространства**

*Боязнь сказочных персонажей (*как правило, в этом возрасте они могут ассоциироваться с реальными людьми*)

***Страх темноты**

***Страх одиночества**, то есть **страх** «*быть ни кем*»

От 5 до 7 лет

***Страх** перед заражением какой-то болезнью

*Боязнь опоздать

***Страх смерти**

*Боязнь потерять родителей

*Боязнь **страшных снов**

***Страх** перед животными

*Боязнь родительского наказания

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

От 7 до 11 лет

*Боязнь плохой оценки

*Боязнь сделать ошибку

***Страх** «*быть не тем*»

*Боязнь школы («Школьная фобия»)

От 10 до 16 лет

*Навязчивые **страхи**, сомнения, опасения межличностного происхождения

***Страх** «*быть не собой*»

***Страх** перед изменением своей внешности

Страх одиночества

Практически каждому знаком **страх** остаться дома одному из детства. Вызвано это бывает у ребенка чувством ненужности, недостаточной любви родителей, незащитности, которые оставили его одного. В таком случае требуется убедить малыша, что дом – это безопасное место, и если вам и приходится уходить, вы все равно очень любите свою девочку или мальчика. Договоритесь о времени, когда малыш должен ждать вашего возвращения, и иногда время от времени звоните своему малышу. Хотя, полностью, скорее всего этот **страх исчезнет**, только при взрослении ребенка.

Боязнь темноты

Частым **страхом**, встречающимся среди **детей**, является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют кто то из друзей, или сами взрослые, выскакивая из темноты и при этом крича **страшным голосом** «У-У-У» или же рассказывая, что в темных помещениях летают какие – нибудь приведения. Избавиться от этого может помочь своеобразное «*закаливание*» темнотой (постепенно увеличивать время нахождения в темных помещениях, или даже сидение в ней с фонариком, показывая, что там, кроме предметов ничего нет и быть даже не может). Но лучше конечно не мучить ребенка и включить ему свет, при этом давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и при этом спокойно ждать, когда малыш подрастет.

Боязнь смерти

Боязнь смерти у ребенка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому старайтесь не говорить своему малышу фразы типа: «Если ты не будешь меня слушаться, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить своего ребенка от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако иногда упоминайте при нем об умерших родственниках, так к ребенку приходит понимание того, что и после смерти люди продолжают

жить, неважно где – в беседах, в сердцах, но не исчезают окончательно. Если вдруг это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

Как избавиться от **страхов**

Нужно сказать, если ребенок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода **страхи** у ребенка должны исчезнуть. Однако. Заблуждением является мнение, что ребенок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может и не нужно. Но все хорошее должно быть в меру, если **страхи** мешают вашему ребенку жить счастливо и качественно, с ними нужно бороться. Что делать, если **страхи** возникают у вашего ребенка чаще чем вам бы этого хотелось, это расшатывает его и без того его слабую нервную систему.

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

1. Наказывать ребенка за его **страхи**.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в глупости или притворстве.
3. Не пытайтесь насильно поместить малыша обратно в этот **страх** (*заставить ребенка погладить собаку, которую он панически боится*).
4. не позволяйте бесконтрольно смотреть фильмы ужасов ребенку, или читать журналы или книги со страшными сюжетами.

Чем родители могут помочь своему ребенку?

Несколько советов, которые могут помочь снизить риск развития **страхов** или тревожности у вашего ребенка.

*Период беременности - это не лучшее время для решения вопросов о целесообразности рождения ребенка, для защиты дипломных работ, для сдачи экзаменов, диссертации и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения каких то отношений.

*Запомните в первую очередь вы – не руководящий работник, не бизнес леди, а мама для своего ребенка. Будьте решительной, строгой и принципиальной на работе, а дома – любящей, нежной, внимательной, непосредственной и заботливой.

*Ребенок ни в коем случае не должен чувствовать себя ни «Кумиром семьи», ни «Золушкой», лучше выбрать что - то среднее.

*Разрешайте ребенку как можно больше гулять, бегать, мастерить, и по чаще приглашайте в гости его друзей – сверстников.

*Ни в коем случае не пугайте ребенка волками, врачами, милиционерами и т. п. Ведь ребенок все это воспринимает всерьез, что нам кажется нереальным или незначительным.

*Чаще уделяйте время рисованию с ребенком

*По чаще, играйте всей семьей

*Принимайте своего ребенка таким, какой он есть. Не нужно сравнивать его с соседским красавцем Сашей, или отличником Колей.

*Любите своего малыша. И не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.

*Пусть ваш ребенок станет равноправным членом вашей семьи со своими обязанностями и правами.

*Станьте для своего ребенка настоящим другом!

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

Этап 1 – «Рисование страхов»

Каждое занятие рисованием длится от 30 до 40 минут в спокойной обстановке. Перед занятием установите с ребенком дружеский контакт, дайте ему поиграть самостоятельно. После этого можно переходить к беседе, цель которой является выявить то, чего ребенок боится. Сесть лучше рядом с ребенком, ни в коем случае не напротив, не забывайте периодически поддерживать, подбадривать малыша. Задавайте вопросы малышу «Скажи, ты боишься или нет?» и обязательно ждите ответа. Сделайте небольшую паузу, после чего можете перейти к следующему возможному страху, причем сам вопрос «*боишься или нет*» нужно повторять только время от времени. Если малыш все страхи отрицает, пусть тогда он (*а*) отвечает не «да» или «нет», а развернутым ответом, например «*я не боюсь собак*». Вопросы свои не в коем случае, не нужно читать по бумажке, но для ориентира можно составить список возможных страхов, например: «*Боишься Бармалея*», «*Страшно ли тебе оставаться дома одному*» и т. д. Беседу с ребенком лучше закончить совместной подвижной игрой. После предложите малышу нарисовать предмет, который вызывает страх в-первую очередь. Рисуйте лучше фломастерами или красками. Бывает что, ребенок только через несколько дне решиться перенести свой страх на бумагу. Помогите, рисуйте вместе с ним, на одном листе свой вариант «*страшного*» предмета. После рисования попросите ребенка рассказать вам, что он изобразил на

рисунке. Затем нужно обязательно ребенка похвалить, пожать руку, или подарить игрушку, отметить как говориться те страхи, с которыми ему удалось справиться. Скажите ребенку что, рисунки с его страхами останутся у Вас (*отправлены по почте, заперты в сундуке – возможны варианты*). Главная цель – освободить от них ребенка. После всего обсуждения можете предложить ребенку сыграть в какую - нибудь игру, где он обязательно станет героем, победителем. На подобные занятия уходит около двух недель. За это время могут быть и те рисунки, где ребенку еще не удалось преодолеть свои страхи. Предложите ему: «А сейчас нарисуй так, что бы было видно, что ты не боишься!» Например, не ребенок убегает от Бабы – Яги, а наоборот. В среднем на осознание и изображение себя, как не боящегося у детей уходит примерно 2 недели. Организуйте в это время побольше подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, всевозможные экскурсии и избегайте в семье конфликтов. С помощью рисунков, возможно, устранить страхи, причиной которых является воображение ребенка, то, что никогда не происходило, но, по мнению малыша, может произойти. Частично избавление от страхов бывает успешным, основанных на реальных событиях, произошедших достаточно давно. Если же событие травмировавшее ребенка еще свежо в памяти, то лучше избавляться от этого страха с помощью игры.

Предметно – ролевые игры

Психологически направленные игры снимают у ребенка избыток торможения, страха, и скованности в темноте или замкнутом пространстве.

Малыш становится более уверенным в себе, избавляется от лишней застенчивости.

- Игра «*Пятнашки*» позволяет снять боязнь наказания родителей, снять **страхи нападения**, наладить непосредственный контакт между детьми и родителями.

Суть игры – ограничить игровую площадку и расставить на ней любые предметы, или в беспорядке стулья. Ведущий догоняет игроков, пытаясь их хлопнуть по спине. В результате кого догонят – тому водить.

- Игра «*Прятки*» позволяет снять **страх темноты**, замкнутого **пространства**, одиночества. Заранее обговорите, где можно прятаться, а где нет. Затем оставляете включенным только ночник, все остальные источники света отключаются. Ведущий обходит всю квартиру с шуточными угрозами направленными в адрес того кто прячется. Лучше конечно, когда ребенок становится ведущим, это позволяет преодолеть нерешительность и **страх**.

Ролевые игры – драматизация

Такие игры помогают преодолеть оставшиеся, длительно существующие **страхи**. В этой ситуации ребенок играет роли сложного психологического содержания, причем как отрицательные, так и положительные. Представляя ему сказочных персонажей, ребенок должен становиться то Добрым Молодцем, то Кощею Бессмертным. После этого он уже не так боится этого самого Кощея Бессмертного. Превратите на время свой дом в театр, где ребенок с Вами или самостоятельно сможет придумать сказки, делать костюмы и играть на импровизированной сцене!

Признаки.

*Появление сильного **страха**.

*Несоответствие **страха и ситуации**, которая привела к его возникновению.

*Затяжное течение **страха**, приводящего к нарушению общего состояния.

*Характерное поведение, направленное на избегание ситуаций, вызывающих **страх**.

Профилактика **страхов**

И так, в период беременности – это не самое подходящее время для выяснения отношений. Нежелательно в этот период сдавать экзамены, или защищать диплом, диссертации. Обязательно найдите в воспитании ребенка золотую середину, не нужно превозносить, но и не угнетайте его. Старайтесь способствовать тому, чтобы ребенок больше бегал, гулял или что – то мастерил, чаще приглашайте в гости его друзей. Ни в коем случае не пугайте его слишком часто «бабаем», чужими какими-то дядьками, волками, милиционерами. Больше времени выделяйте для совместного творчества (*рисование, лепка, склеивание и вырезание*). Играйте всей семьей. Любите своего ребенка, таким какой он есть. А в общем, будьте ему хорошим другом и добрым наставником.

...Вдруг если у вас не получается совладать со **страхами у малыша**, не нужно затягивать, обратитесь к психотерапевту. **Страхи** именно дошкольного возраста, которые не уходят уже после 10 лет, послужат предрасполагающим фактором к развитию неврозов, или в будущем алкоголизму и наркотикам.