

Консультация для родителей

«Детские страхи и как с ними бороться»

Общие понятия о страхе

Тревога, страхи пронизывают жизнь дошкольника и вызывают ответную тревогу в сердцах родителей. Как помочь детям избежать ненужных страхов?

Страх – наследие нашей природы, древнейший защитный ответ всех живых существ на опасность или её возможность. Страх служит предупреждению человека о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на его источнике, искать пути избегания опасности.

Причина: инстинкт выживания, стремление избежать неприятностей, боли, смерти (неизвестности, позора, одиночества и т.д.).

Виды страха:

по источнику: беспредметный, общий (боюсь вообще, боюсь всего) и предметный (боюсь чего-то конкретного);

по силе эмоциональных переживаний: опасение, боязнь, тревога, испуг, страх, ужас, паника, аффект;

по вызываемым в организме изменениям: мобилизующий (активизирующий, когда, например, убегая от собаки, человек может перепрыгнуть через непреодолимую в обычных условиях преграду) и расслабляющий (вызывающий ступор, блокирующий действия). По мнению психологов, вид страха, который будет испытывать ребёнок, зависит и от генетических факторов, и от стиля воспитания в детском возрасте.

Проявления страха:

физиологические признаки: учащённое сердцебиение, покраснение, приток сил, ком в горле, слабость в ногах, спазм мышц, сосудов, бронхов, сердцебиение, пот, дрожь, головокружение, непроизвольное расслабление, парализация ...

поведенческие признаки: ребёнок грызёт ногти, раскачивается, барабанит пальцами по столу, теребит волосы и т. д.

Особенности страхов ребёнка.

Ребёнок до двух лет часто не ведает страха.

В два года дети, например, боятся посещения врача. С трёх лет число конкретных страхов снижается, появляются символические страхи: темноты, высоты, одиночества. Ребёнок узнаёт, что есть смерть и боится потерять своих родителей.

Ребёнок не рассказывает о своих страхах, об увиденных страшных снах, так как проговаривание, по его ощущению, может оживить эти страхи.

Более интеллектуальные дети имеют больше страхов. Неудовлетворённость родителей работой, жильём, жизнью увеличивает тревожность и количество страхов детей.

В 6-7 лет ведущим становится страх своей смерти. С 7 до 11 лет ребёнок больше всего боится “быть не тем”, сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым нормам и требованиям.

Наличие страхов у ребёнка является нормой, но если страхов очень много, то следует говорить о наличии тревожности в характере ребёнка. Тревожность дошкольников не является устойчивой психологической чертой, то есть от неё можно избавиться.

Типичные ошибки родителей.

Ориентация на правило: “Ты мальчик, ты не имеешь права бояться”.

Использование в сложных ситуациях оценки: “Ты трус!”, которая должна побуждать ребёнка доказать обратное, но на самом деле, из-за функции внушения усложняет положение ребёнка, снижает его самооценку, веру в себя.

Уговаривание не бояться.

Высмеивание переживания ребёнком страха.

В целях преодоления страха осуществление резкого погружения в ситуацию, вызывающую страх. Например, ребёнка, боящегося воды бросают в воду с лодки. Ребёнка, боящегося козы, подносят к морде козы со словами: “Ну, видишь, ничего страшного!” Для детей, характер которых генетически фундаментально тревожен, последствия могут быть очень тяжёлыми и необратимыми.

Демонстрация чрезмерного родительского страха за ребёнка.

Запреты рисковать.

Стремление убедить ребёнка в его беспомощности (опять же в целях повышения его безопасности).

Гиперзащита родителями ребёнка от реальных и мнимых угроз, которая формирует у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира.

Восприятие неудачи, ошибки ребёнка как катастрофы. Отсутствие возможности учиться на собственных ошибках. (Не ошибается тот, кто ничего не делает. Анализ ошибки есть мудрость.)

Создание ситуации внутреннего конфликта ребёнка, которая вызывается чаще всего завышенными, противоречивыми или унижительными требованиями к ребёнку. Это вызывает развитие тревожности.

Отсутствие безусловной родительской любви ведёт к рождению социально-оценочного страха, когда ребёнок зажимается, напрягается в ситуации внимания к нему.

Задачи, которые должны решить родители.

К страхам ребенка нужно отнестись со всей серьезностью, какими бы нелепыми они не казались.

Не следует ругать и наказывать ребенка за трусость. Этим вы только спровоцируете новые проблемы (недовольство собой, боязнь не соответствовать ожиданиям родителей).

Говорите с ребенком о его страхах (кроме прочего, вы узнаете из таких бесед, чего он боится). Беседа должна проходить в спокойном доброжелательном тоне, без акцентирования на какой-то фобии.

Попробуйте мягко переубедить ребенка, но не путем преуменьшения страха, а способом изменения к нему отношения.

Используйте собственный пример, возможно, в виде рассказа о том, что вы тоже боялись этого в детстве и как вам удалось победить свой страх. Уверяйте ребенка в том, что рядом с вами он в безопасности.

Отвлеките его каким-то интересным занятием, игрой.

Не вырабатывайте у ребенка «привыкание» к страху (например, если он боится темноты, не оставляйте в темной комнате). Последствия таких действий могут быть печальными для развития и здоровья ребенка.

Главная задача родителей – помочь ребенку преодолеть страх. Избавиться от него ребенок может только самостоятельно, но без вашей поддержки ему не обойтись.

Коррекция.

С помощью сказок.

Это методика заключается в чтении ребенку специально придуманных психологом или тщательно подобранных сказок. Они подаются таким образом, чтобы эмоционально переживая сюжет, ребенок почувствовал себя сильным, храбрым.

Методика игры.

Игра – важный вид деятельности ребенка. Психологи доказали ее терапевтический эффект. Психологически направленная игра позволяет пережить травмирующее обстоятельство в выдуманном мире. В таких условиях оно предстает значительно ослабленным, а значит, преодолевается легче.

Терапия.

В эту методику входят различные приемы оздоровления психического состояния ребенка средствами различных искусств и информации, получаемой от органов чувств (рисование, цветотерапия, музыкотерапия и т.д.)

Сказка для семейного чтения.

КОТ И ЛИСА.

Жил-был мужик; у него был кот, только такой шkodливый, что беда! Надоел он мужику. Вот мужик думал, думал, взял кота, посадил в мешок, завязал и понес в лес. Принес и бросил его в лесу: пускай пропадает! Кот ходил, ходил и набрел на избушку, в которой лесник жил; залез на чердак и полеживает

себе, а захочет есть — пойдет по лесу птичек да мышей ловить, наестся досыта и опять на чердак, и горя ему мало!

Вот однажды пошел кот гулять, а навстречу ему лиса, увидела кота и дивится: «Сколько лет живу в лесу, а такого зверя не видывала». Поклонилась коту и спрашивает: «Скажись, добрый молодец, кто ты таков, каким случаем сюда зашел и как тебя по имени величать?» А кот вскинул шерсть свою и говорит: «Я из сибирских лесов прислан к вам бурмистром, а зовут меня Котофей Иванович». — «Ах, Котофей Иванович, — говорит лиса, — не знала про тебя, не ведала; ну, пойдем же ко мне в гости». Кот пошел к лисице; она привела его в свою нору и стала потчевать разной дичинкою, а сама выпрашивает: «Что, Котофей Иванович, женат ты али холост?» — «Холост», — говорит кот. «И я, лисица, — девица, возьми меня замуж». Кот согласился, и начался у них пир да веселье.

На другой день отправилась лиса добывать припасов, чтоб было чем с молодым мужем жить; а кот остался дома. Бежит лиса, а навстречу ей попадается волк и начал с нею заигрывать: «Где ты, кума, пропадала? Мы все норы обыскали, а тебя не видали». — «Пусти, дурак! Что заигрываешь? Я прежде была лисица-девица, а теперь замужняя жена». — «За кого же ты вышла, Лизавета Ивановна?» — «Разве ты не слыхал, что к нам из сибирских лесов прислан бурмистр Котофей Иванович? Я теперь, бурмистрова жена». — «Нет, не слыхал, Лизавета Ивановна. Как бы на него посмотреть?» — «У! Котофей Иванович у меня такой сердитый: коли кто не по нем, сейчас съест! Ты смотри, приготовь барана да принеси ему на поклон; барана-то положи, а сам схоронись, чтоб он тебя не увидел, а то, брат, туго придется!» Волк побежал за бараном.

Идет лиса, а навстречу ей медведь и стал с нею заигрывать. «Что ты, дурак, косолапый Мишка, трогаешь меня? Я прежде была лисица-девица, а теперь замужняя жена». — «За кого же ты, Лизавета Ивановна, вышла?»

«А который прислан к нам из сибирских лесов бурмистром, зовут Котофей Иванович, — за него и вышла». — «Нельзя ли посмотреть его, Лизавета Ивановна?» — «У! Котофей Иванович у меня такой сердитый: коли кто не по нем, сейчас съест! Ты ступай, приготовь быка да принеси ему на поклон; волк барана хочет принести. Да смотри, быка-то положи, а сам схоронись, чтоб Котофей Иванович тебя не увидел, а то, брат, туго придется!» Медведь потащился за быком.

Принес волк барана, ободрал шкуру и стоит в раздумье: смотрит — и медведь лезет с быком. «Здравствуй, брат Михайло Иваныч!» — «Здравствуй, брат Левон! Что, не видал лисицы с мужем?»- “Нет, брат, давно дожи

даю». — «Ступай, зови». — «Нет, не пойду, Михайло Иваныч! Сам иди, ты посмейся меня». — «Нет, брат Левон, и я не пойду». Вдруг откуда не взялся — бежит заяц. Медведь как крикнет на него: «Поди-ка сюда, косою черт!» Заяц испугался, прибежал. «Ну что, косою пострел, знаешь, где живет лисица?» — «Знаю, Михайло Иванович!» — «Ступай же скорее да скажи ей, что Михайло Иванович с братом Левоном Иванычем давно уж готовы, ждут тебя-де с мужем, хотят поклониться бараном да быком».

Заяц пустился к лисе во всю свою прыть. А медведь и волк стали думать, где бы спрятаться. Медведь говорит: «Я полезу на сосну». — «А мне что же делать? Я куда денусь? — спрашивает волк. — Ведь я на дерево ни за что не взберусь! Михайло Иванович! Схорони, пожалуйста, куда-нибудь, помоги горю». Медведь положил его в кусты и завалил сухими листьями, а сам взлез на сосну, на самую-таки макушку, и поглядывает: не идет ли Котофей с лисою? Заяц меж тем прибежал к лисицыной норе, постучался и говорит лисе: «Михайло Иванович с братом Левоном Иванычем прислали сказать, что они давно готовы, ждут тебя с мужем, хотят поклониться вам быком да бараном». — «Ступай, косою! Сейчас будем».

Вот идет кот с лисою. Медведь увидал их и говорит волку: «Ну, брат Левон Иваныч, идет лиса с мужем; какой же он маленький!» Пришел кот и сейчас же бросился на быка, шерсть на нем взъерошилась, и начал он рвать мясо и зубами и лапами, а сам мурчит, будто сердится: «Мало, мало!» А медведь говорит: «Невелик, да прожорист! Нам четверым не съесть, а ему одному мало; пожалуй, и до нас доберется!» Захотелось волку посмотреть на Котофея Ивановича, да сквозь листья не видать! И начал он прокапывать над глазами листья, а кот услышал, что лист шевелится, подумал, что этомышь, да как кинется и прямо волку в морду вцепился когтями. Волк вскочил, да давай бог ноги, и был таков. А кот сам испугался и бросился прямо на дерево, где медведь сидел. «Ну,— думает медведь,— увидал меня!» Слезать-то некогда, вот он положился на божью волю да как шмякнется с дерева оземь, все печенки отбил; вскочил— да бежать! А лисица вслед кричит: «Вот он вам

задаст! Погодите!» С той поры все звери стали кота бояться; а кот с лисой запаслись на целую зиму мясом и стали себе жить да поживать, и теперь живут, хлеб жуют.

Вопросы ребёнку:

По какой причине волк и медведь не стали сами звать кота, чтобы передать ему принесённое мясо, а заставили это сделать зайца?

Почему волк и медведь, слушая, как кот говорит “мяу, мяу”, приняли эти звуки за “мало, мало”?

Зачем кот бросился прямо на дерево?

Почему медведь спрыгнул с дерева?

Действительно ли кот был “сердитый: коли кто не по нем, сейчас съест” и прожористый?

Почему все звери стали кота бояться?