**Консультация для родителей**

**«Детские фобии, страхи причины и преодоление»**

|  |
| --- |
| https://www.b17.ru/foto/article/161798.jpg У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку - детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее. Детские страхи и фобии относятся к специфическим расстройствам. В зависимости от возраста, фобии проявляются переживанием, беспокойством, тревогой. Так детский организм реагирует на мнимую либо реальную угрозу. Боязни сопровождаются эмоциональной трансформацией, ускорением ритмов сердца, сбоем в работе дыхательной и мышечной систем. Поведенческая реакция проявляется уходом от потенциально опасных источников (ситуаций), повышенной привязанностью к родителям, синдромом страха одиночества. Любые боязни подразделяются на страх, фобию, беспокойство. Некоторые быстро возникают и пропадают, другие остаются в памяти продолжительное время. При этом критическая ситуация не повторяется, а детские страхи остаются. Ребенок не в состоянии самостоятельно понять логически причинно-следственную связь испуга. Восприятие мира у него полностью солидарно с родителями. Следовательно, взрослые зачастую переносят собственные боязни на малышей. Восприятие детских страхов базируется на тревожной интонации либо взгляде. По реакции на стрессовую ситуацию мамы или папы ребенок решает, плакать ему или нет.**Причины возникновения страхов у детей** Детский страх - это серьезная проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.***Запугивание*** Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма; похороны родственников и тому подобное. Ребенок, растущий в положительной, спокойной и уверенной обстановке, часто переживает ситуацию кратковременно. Если при малыше имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти, что обуславливает реакцию на критичную ситуацию в виде плача.***Чрезмерно развитая фантазия*** Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Важно следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы. Старайтесь не запугивать малыша сказочными героями, применяя эту тактику, как метод воспитания. Развитое воображение ребенка может надолго поселить Бабу-Ягу или злого волка в уголках детского сознания.***Приобретенный опыт*** Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха - это ранее пережитое волнительное событие. Примером может послужить множество рядовых ситуаций. Например, если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.***Чрезмерная опека*** Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.***Разговоры взрослых*** Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.***Виртуальная реальность*** Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом - необходимость.***Беспокойство родителей*** Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай - упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор - ослепнешь», «Не ешь быстро - подавишься и задохнешься» и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.***Нарушение привязанности*** Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.***Агрессивные родители*** В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить. Базовое чувство безопасности страдает.***Конфликтная семья*** Семейные дрязги. В редкой семье исключены разногласия между взрослыми. Скандалы с использованием громкой и нецензурной речи, битье посуды, из-за нестабильной эмоциональной атмосферы в семье, регулярных ссор взрослых, непрекращающейся агрессии между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи, эмоциональной отчужденности - это причина нарастающих детских страхов. Ребенок постоянно находится в стрессе, такая атмосфера причина того, что малыш растет пугливым, капризным, что постепенно ведет к устойчивому страху.***Болезни*** Психологическое отклонение, развивающееся постепенно, если боязнь усиливается и не прорабатывается. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечением подобных заболеваний должны заниматься медики, или профессиональные психологи психотерапевты, не исключено и вмешательство психиатра. Нередко детский страх является симптомом устойчивого невроза, если он имеет патологический характер и не соответствует возрасту.***Чувство одиночества*** Социальные разлады. Проблемы в отношениях со сверстниками, педагогами и окружающими - также является причиной детских страхов. Девочка или мальчик избегают компаний, ведут себя скованно. Вовремя замеченная боязнь указанного характера быстро устраняется.Статистика гласит, что чаще всего страхам подвержены малыши, у которых нет сестер или братьев. Особенно часто проявляется страх одиночества.**Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:*****От 0–1 года****:* страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).***В 1 год****:* у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.***В 2 - 3 года****:* страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.***В 4 - 5 лет***: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.***В 6 - 7 лет****:* страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.***В 8 - 10 лет****:* преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.***В 11 - 16 лет****:* страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьёзным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).**Как бороться с детскими страхами?** - Детские страхи по ряду факторов могут усугубляться:Родные ребенка испытывают постоянную тревожность перед чем-либо. Необходимо поработать над собой, открыть малышу мир с положительной стороны. - Родители напоминают ребенку о его боязни с издевкой. Выход - принять страхи у детей, как свои, найти специалиста для преодоления страхов. - Частое присутствие источника боязни. Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее. - Властное отношение родителей к детям. Стараются психологически стать на уровень ребенка, вызывая не боязнь, а уважение, любовь и дружбу. - За бурное проявление эмоций следует наказание. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину. - Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком «по душам». - Отсутствие друзей. Попробуйте стать для сына или дочери товарищем, поймите причину его замкнутости. - Чрезмерная опека. Излишек внимания, как и его недостаток, вызывает развитие определенных детских страхов. - Неполноценная семья. Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка. - Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей. В любом случае каждый член семьи должен стоять друг за друга «стеной», коллективно обсуждая и решая проблемы.**Виды синдрома детских патологических страхов** Есть несколько вариантов, позволяющих классифицировать детские страхи и фобии. Простейшей и наиболее распространенной классификацией называют разделение детских страхов на два типа - социальные и природные. Сначала возникают природные страхи, базирующиеся на инстинкте самосохранения. Они проявляются уже с раннего возраста. Пример: страх смерти (себя и родителей), высоты, темноты, чудовищ, замкнутого пространства, внезапных звуков и так далее. Социальные страхи появляются позже. Речь идет о страхе ситуаций социального характера. Пример: страх одиночества, наказания, опоздания, осуждения со стороны сверстников, некоторых людей и так далее.**Специалисты разделяют фобии на несколько видов:*****Ночные боязни*** В эту группу входят кошмары. Процесс сна ребенка сопровождается непроизвольными действиями (разговором, лунатизмом, судорогами, мочеиспусканием). После пробуждения ребенок ищет родителей, либо крепко засыпает, утром ничего не помнит.***Необоснованные переживания*** Это самый распространенный вид детских страхов. Ребенок боится темноты, одиночества, сказочных и мультипликационных героев, часто додумывая несуществующие сценарии. Убеждать ребенка, что боязнь безосновательна не имеет смысла, он будет настаивать на своем.***Страхи навязчивого характера*** К этой категории относятся фобии открытого и замкнутого пространства, высоты, полетов на самолете и другие.***Бредовые переживания.***Здесь объектом страха выступают обычные вещи (игрушки, элементы одежды, телефон). Справиться с такой боязнью несложно, если понять ее причину.**Как проявляются детские страхи?** Психология дает понять, что маленький ребенок проявляет боязнь одним способом - заходится в истеричном плаче. У детей постарше диапазон признаков несколько шире: ходят за мамой или папой везде; в кроватке прячутся, накрываясь одеялом; проявляют агрессивность либо часто плачут без видимой на то причины; капризничают; рисуют картинки в черных тонах, изображая различных монстров; боятся изображение объекта страха; проявляют нестандартное поведения (грызут ногти, тянут в рот пальцы, перебирают элементы одежды).**Как понять, что ребенок чего-то боится** Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет. Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов - это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует вашу реакцию, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие-либо тревожные чувства, то он может начать беспокоится еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства или эмоции он вызывает, в каких ситуациях возникает, на что провоцирует.**Диагностика страхов у детей** Страхи и фобии в детском и подростковом возрасте становятся основной причиной обращения к психологам и психотерапевтам. При диагностике детских страхов проводят клиническое собеседование. После налаживания контактов со специалистом, дети не скрывают своих тревог. Для фиксации степени интенсивности расстройства применяются техники психодиагностики: Опросники, специально созданные для исследования детских фобий. Школьникам начальных классов вопросы задают с глазу на глаз. Подростки самостоятельно заполняют бланки тестов. Литературу подбирают с учетом возраста ребенка. Проективные способы. Сюда входят рисованные тесты, сказки, методики своеобразного представления ситуаций, позволяя подобрать механизмы взаимодействия между ребенком и специалистом.**Советы психолога** Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи - с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы. С целью донесения полезных сведений психотерапевты создают специализированные уголки, в том числе в садах и школах. Там представлена информация, позволяющая ориентироваться в современном подходе к воспитанию подрастающего поколения, а также рекомендации, как бороться с детскими страхами. Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут негативно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов - находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.**Рекомендации родителям*** - Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
* - Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
* - Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
* - Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
* - Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

 - Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации. **Возможные варианты преодоления детских страхов:*** ***Сочиняйте сказки***
* Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
* ***Рисуйте страх***
* Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
* ***Игра***
* Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
* ***Общение***
* Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
* ***Песочница, песок***
* Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём - любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

***Досуг*** Хорошие впечатления - залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните, родители всегда должны быть рядом! |
|  |