

# Консультация для родителей «Детскиестрахи»

## Возрастные и невротические страхи

Психологи делят страхи на две категории – возрастные и невротические. Возрастные страхи возникают, когда ребенок доходит до определенного уровня знакомства с окружающим миром и понимания его законов. Такие страхи отражают психическое и умственное развитие ребенка. Особенность возрастных страхов в том, что дети примерно одного возраста, живущие в разных условиях, начинают бояться схожих вещей.

В возрасте 7-8 месяцев у младенца появляется страх перед потерей матери. Это беспокойство возникает в ответ на прерывание контакта, отсутствие поддержки, т. е. реакция на разрыв отношений, основанных на привязанности.

Страх посторонних, незнакомых взрослых в 8 месяцев – это проявление страха как состояния аффекта в ответ на конкретную для ребенка угрозу извне.

Типичными возрастными страхами в 1 год являются страхи одиночества, незнакомых взрослых, врачей, уколов и неожиданных резких звуков; в 2 года – страхи наказания, животных и уколов.

Наиболее выраженные возрастные страхи у мальчиков и девочек 4 – 5 лет: страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти родителей, страх пожара, страх перед животными. Для мальчиков характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх войны, страх боли, страх чудовищ. Для девочек – страх смерти, страх темноты, страх высоты.

В 3 – 5 лет у детей часто встречается триада страхов: одиночества, темноты, замкнутого пространства. В этом случае ребенок не остается один при засыпании, в комнате должен гореть ночник, дверь должна быть полуоткрыта. При невыполнении хотя бы одного условия, возникает тревожность, страх, ночные кошмары.

У детей существует потребность в защите со стороны отца от воображаемых страхов и опасностей. Уверенное, спокойное, любящее поведение отца, служащее примером для детей, способно стабилизировать их эмоциональное состояние. Если у отца нет эмоционального контакта с ребенком, то у ребенка формируются тревожно-мнительные черты характера, которые в подростковом возрасте могут проявиться в виде неуверенности в себе, страха при ответах в школе, неумении постоять за себя и т. д.

В возрасте 3 – 5 лет у детей наиболее интенсивно формируются такие эмоции, как любовь, нежность, сочувствие, сострадание. Почти в равной степени эти чувства проявляются в отношении обоих родителей, если между ними нет конфликта, и они для детей объект любви. Но несмотря на это, заметно эмоциональное предпочтение родителя другого пола, максимально выраженное в 4 года. Девочки нежно любят отцов, а мальчики испытывают эмоциональное влечение к матери. Подобный эмоциональный опыт есть модель гетерополых отношений между людьми, что найдет свое дальнейшее развитие в браке, когда супруги проявят друг к другу те же чувства любви, которые они испытали по отношению к родителям другого пола в детстве. Если в детстве были проблемы, конфликты во взаимоотношениях с родителем другого пола, то это будет способствовать возникновению проблем, конфликтов в браке. В возрасте 4 – 5 лет недостаточная эмоциональная отзывчивость родителя другого пола порождает беспокойство, тревожность и капризность как средство привлечения внимания. Могут возникнуть страхи перед засыпанием. Тогда родители должны лишней раз посидеть, погладить, пообнимать ребенка, тем самым уделить внимание и нежность необходимые малышу, не быть такими строгими, формальными и принципиальными, как днем.

У детей 5 – 7 лет (независимо от пола) добавляются такие страхи, как: страх перед нападением, страх наказания, страх перед стихией. Центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный у мальчиков в 7 лет. В старшем дошкольном возрасте увеличивается, еще не достигая максимума, страх смерти родителей. Максимально представлен страх животных. Другие типичные для этого возраста страхи – глубины,

страшных снов, огня. Нарастают, сохраняясь на высоком уровне в дальнейшем, страхи пожара, нападения, войны.

Связующее звено страхов у старших дошкольников – страх смерти, который тесно связан со страхами нападения, заболевания, смерти родителей, темноты, сказочных персонажей, животных, стихии, катастроф, войны. Возникновение страха смерти означает осознание необратимости возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на определенном этапе закончится смертью. Неизбежность конца вызывает у ребенка тревогу и беспокойство как эмоциональное неприятие необходимости умереть.

У детей дошкольного возраста часто проявляются страхи сказочных персонажей, чудовищ и т.д. Одной из причин этого является страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке любви, жалости, нежности и сочувствия.

При поступлении в школу страхи меняются. На первый план выступают социальные страхи: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения возникают серьезные проблемы, то часто формируется страх школы, что мешает всему дальнейшему обучению.

Дети от 7 до 8 лет также боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками.

#### **Страх может быть позитивной эмоцией, если он:**

- мобилизует силы ребенка для активной деятельности,
- способствует запоминанию опасных или неприятных событий, чтобы впоследствии их избежать,
- обостряет все органы чувств, что позволяет видеть или даже чувствовать мельчайшие признаки опасности.

Если страхи не нарушают качество общения ребенка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страх исчезнет по мере взросления ребенка. Но если ребенок становится боязливым, избегает общения со окружающими, у него появляются невротические реакции, то необходима помощь психолога или психотерапевта.

В отличие от возрастных страхов, переводящих ребенка на новый уровень понимания окружающего мира, **невротические страхи** деструктивны. Они разрушают внутреннее убеждение ребенка в дружелюбности окружающего мира и заставляют погрузиться в длительные, сложные и часто неразрешимые для малыша переживания. Невротические страхи чаще всего испытывают чувствительные дети, а так же те, которые испытывают эмоциональные затруднения в отношениях с близкими, переживают семейные конфликты. В таких ситуациях дети не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности и любви.

Степень выраженности страхов зависит от индивидуальных особенностей психического развития, эмоциональной чувствительности, впечатлительности, социальных условий, в которых формируется личность.

#### **Условия, способствующие появлению страхов:**

- Бурное развитие воображения и образного мышления у детей с 4 лет;
- Эмоциональное состояние матери во время беременности: беспокойство матери за собственное состояние, за жизнь ребенка на гормональном уровне, испытанное ребенком во время внутриутробного развития, создает предпосылки для последующего появления тревожности и страхов;
- Осложнения во время родов;
- Страхи тревожных родителей, которые передаются детям, особенно если у них общие свойства нервной системы, а также когда родители пользуются у детей авторитетом, и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт;
- Излишняя опека со стороны взрослых в условиях большого города, закрытый образ жизни, который ведет к усложнению межличностных отношений, поздний ребенок в семье;

- Мало возможностей для совместных игр с другими детьми;
- Двигательная пассивность ребенка, потеря навыков коллективной игры, отсутствие шумных подвижных игр с другими детьми, что обедняет эмоциональную жизнь;
- Много работающая и доминирующая в семье мать, которая испытывает нервно-психические перегрузки вследствие подмены семейных ролей (роли отца);
- Излишне требовательные, честолюбивые родители, которые не учитывают эмоциональную чувствительность и впечатлительность ребенка-дошкольника;
- Недовольство родителей полом ребенка;
- Конфликтные ситуации в семье, развод родителей;
- Немолодые, чрезмерно тревожные родители, передающие ребенку беспокойство, которое перерастает в неуверенность в себе;
- Негативное влияние СМИ на детскую психику.

### **Боязнь темноты и ночных чудовищ**

Боязнь темноты — один из наиболее распространенных страхов у детей. Часто она начинается лет с трех и длится до предподросткового и даже подросткового возраста. Большинство в темноте теряет ориентацию. Все знакомые нам ориентиры исчезают или изменяют свой облик и кажутся зловещими и таинственными. Темнота – это время, когда мы чувствуем себя изолированными, остаемся наедине со своими мыслями и страхами.

Боязнь темноты у ребенка в основном связана со страхом перед чудовищами, которые могут скрываться в темном помещении. Обладая богатым воображением, дети зачастую не способны отличить фантазию от действительности. Для них чудовища, которых они якобы видят, так же реальны, как окружающие люди или предметы. Обычно мы стараемся убедить напуганных детей, что нет никаких чудовищ, которые им кажутся. Но дети нам не верят. Они могут согласиться, что сейчас, когда мы с ними, чудовищ в комнате нет, но они совершенно уверены, что стоит нам уйти и выключить свет, они появятся вновь. Более того, когда мы утверждаем, что чудовищ не существует и они — плод их глупых фантазий, дети чувствуют себя униженными и непонятыми. Можно, конечно, порекомендовать родителям включать свет и показывать ребенку, что страшное чудовище, которое он “видел”, в действительности, всего-навсего — оставленная на стуле одежда, и т.д. Но важно также снабдить детей средством, которое поможет им справиться с воображаемыми чудовищами в отсутствие родителей. Другими словами, необходимо помочь им почувствовать себя более сильными перед лицом представляющихся опасностей.

Нередко чудовища являются проекцией злости, раздражения или дурного настроения ребенка. Они содержат в себе “дурные” чувства и эмоции, с которыми ребенку трудно справиться. Таким образом, предоставляя ребенку возможность изучить этих чудовищ и противостоять им, вы, в то же время, указываете ему на путь владения собой.

Иногда ночные страхи детей сосредоточены вокруг грабителей и похитителей детей, особенно если такие события действительно имели место и обсуждались взрослыми. С детьми, которые боятся грабителей, похитителей детей и т.п., полезно прорепетировать действия, которые они могли бы предпринять, обнаружив в доме, скажем, вора-взломщика. Они могут, например, побежать в комнату своих родителей и позвать их. Покажите детям, что двери и окна их дома заперты, и, стало быть, ночью им ничто не угрожает. Дети могут также сами сконструировать для себя сигнализацию или системы устрашения взломщиков. По своему воздействию они подобны “волшебному средству”, позволяющему ребенку вернуть самообладание.

Важно, чтобы постель, спальня стали местом, где ребенок успокаивается, а не местом, где он “отбывает наказание”. В последнем случае постель и спальня могут вызывать у него отрицательные эмоции. А комната, вызывающая такие эмоции, становитсяместилищем всевозможных страхов.

Установите ночное освещение, которое ребенок мог бы включать и выключать по своему желанию. Очень поможет также специальное придуманное устройство. Таковым

может служить все что угодно — от карманного фонарика до пустого аэрозольного баллончика.

Можно также порекомендовать вашему ребенку рисовать чудовищ, а затем рвать эти рисунки в клочья, или лепить их из глины, чтобы потом сплющить их в лепешки. Это позволяет вашему ребенку не только выразить свои “чудовищные” чувства и эмоции, но и меньше бояться чудовищ и, в конечном итоге, обрести власть над ними.

### **Чего не следует делать перед сном родителям, чьи дети страдают от ночных страхов:**

- Включать телевизор (исключение – «Спокойной ночи, малыши!»).
- Играть с ребенком в шумные игры.
- Ругать и наказывать ребенка.
- Ссориться в присутствии ребенка.
- Запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать.
- Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
- Обсуждать любые семейные вопросы, проблемы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка.
- Плотно кормить ребенка перед сном.

Сознательное запугивание ребенка в воспитательных целях очень опасно. Например, пугая малыша, когда ему не спится, Бабой-Ягой, милиционером, соседом и т.д., взрослые добиваются сиюминутной выгодой, но даже не представляют себе степень невротизации ребенка подобными запугиваниями. Это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

### **Благоприятно на боящегося ребенка действуют:**

- Похвала за успехи прошедшего дня,
- Чтение любимой книжки,
- Мягкий приглушенный свет,
- Спокойная беседа о приятном,
- Совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и прочее).

Родителям надо настроиться на то, что страхи искореняются достаточно медленно. Может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. Значит, надо набраться терпения и постараться следовать простым правилам:

- Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (болезни, аварии, катастрофы и пр.).
- Относитесь с пониманием к страхам ребенка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие.
- Постарайтесь не провоцировать ситуации, которые вызывают у ребенка страх. Например, не включайте мультфильмы, где встречаются сказочные герои, которых боится ребенок.
- Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами. Не стыдите ребенка за проявления страха, а, напротив, проявите заботу. Расспросите ребенка про воображаемых персонажей в таком алгоритме:
  - Как они выглядят?
  - Чего они хотят?
  - В каком мире они существуют?
  - Для чего они пришли в наш мир?
  - Что ты можешь сделать, чтобы подружиться с ними?
  - Что произойдет, когда вы подружитесь?

• Какие слова они скажут тебе перед сном?

- Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх, например, сходил в темную комнату за игрушкой.
- Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи.
- Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится.
- Чаще рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. Если вы чего-то боялись раньше, то расскажите ребенку, как вы преодолели свой страх.
- При каждом удобном случае демонстрируйте ребенку уверенное поведение.
- Никогда не запугивайте ребенка болезнями, чудовищами и т.д. только потому, что он вас не слушается.
- Исключите просмотр ребенком передач на тему «Мистика».
- Нельзя подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».
- Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего.
- У всех страхов есть одна особенность: пока ребенок о нем не говорит, он кажется пугающе огромным, но как только ребенок озвучил его, проговорил, назвал, страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребенку высказаться.
- Страх часто провоцируют родители, которые, увлекшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль. Ребенка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действие.
- Постарайтесь никогда не показывать детям собственных страхов, «заражение» ими происходит мгновенно и впоследствии резко ухудшает психическое развитие ребенка.
- Лучший способ перестать бояться – сделать зло смешным.
- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей. Сначала ребенок исполняет роль того, кто боится (Красная Шапочка), затем того, кого боится (Волка), затем того, кто ничего не боится (Дровосек).

### **Рисование страхов**

Изображение страха на рисунке и в то же время осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению эго травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ. Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Огромную поддержку оказывает и сам факт участия взрослого, предложившего помощь по «уничтожению» страха. Этому взрослому можно доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхах.

Очень хорошо рисовать рядом со страхами себя так, чтобы было видно, что ты не боишься.

**Изготовление объектов страха.** Кроме рисунков страхи могут быть воплощены в виде сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов, например, паука можно сделать из проволоки и материи. Когда подобные поделки – плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, лучше, особенно при участии отца.

Помимо рисования полезны **игры**, которые имеют подвижный характер, требуют поддержки и содержат некоторый риск, например, игра в кегли, сражение на деревянных саблях, стрельба присосками из пистолета. Игра строится так, чтобы ребенок смог обязательно выиграть, что повысит его уверенность в себе.

Полезны такие игры:

- «Пятнашки» - снимается страх неожиданного воздействия;
- «Жмурки» - замкнутого пространства;
- «Прятки» - темноты, одиночества, замкнутого пространства.

В «Пятнашки» можно играть с двух лет, в «Жмурки» - с трех, «Прятки» - с одного года. «Страшные» сказки лучше начинать читать и смотреть после четырех лет, когда ребенок начинает понимать вымышленность сказочных персонажей. Но страшные сказки нужно обязательно чередовать с шуточными и веселыми.

Можно проигрывать страхи,

- спрыгивая со стола,
- пролезая через тоннель из стульев, накрытых покрывалом,
- забегая (и выбегая) в темную комнату,
- играя шумовыми инструментами,
- воспроизводя обстановку больничного кабинета и т.д.

### **Другие техники, которые можно использовать для преодоления страхов у детей**

**Игры с водой.** Вода обладает успокаивающими свойствами, помогает снять мышечное напряжение и расслабиться.

**Игры с песком.** Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.

**Куклотерапия.** С куклами, игрушками можно проиграть страшную историю, связанную с пугающим объектом, и показать, как с ним справляется кукла-персонаж.

**Сказкотерапия.** Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ребенок сталкивается в жизни. Слушая сказки, ребенок находит сходство с моментами собственной жизни, переживает свои собственные страхи более глубоко и стремится воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Так ребенок находит способ освободиться от своих страхов: быть брошенным, как в сказке «Мальчик-с-пальчик», или испытывать ревность к брату как в «Жар-птице», или осознавать свою неспособность противостоять волку, как в «Трех поросятах», встретиться с опасным неизвестным человеком, как в «Красной Шапочке», испытывать обиду на маму, как во всех историях, где появляется мачеха, которая становится плохой и злой.

Сила сказкотерапии заключается в том, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Сознательная и бессознательная психика — это метафорическое обозначение функций левого и правого полушарий мозга. Левое полушарие мозга или то, что мы называем сознательной психикой, отвечает за язык, логику и т. д. Функции правого полушария мозга — это использование сигналов, приходящих от органов чувств, например зрительные образы. Оно оказывает значительное влияние на поведение человека. Метафорически его называют бессознательной частью психики. Известно, что примерно до 10-12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для развития и социализации детей информация должна быть передана с помощью ярких образов, метафор и сказок.

Нессия Ланьядо, психолог, философ, журналист, предлагает 10 правил рассказывания детям сказок:

### 1. Создать атмосферу

Мы можем воспользоваться затемненным светом, использовать приглушенную музыку, создавая атмосферу спокойствия и тишины, приспособивая тон голоса, делая его немного таинственным. Когда мы рассказываем сказку, мы можем стучать по столу, или изображать руками полет птицы или движение волны, или топтать ногами по полу, показывая ритмичный шаг приближающегося великана.

### 2. Изображать героев

Нет ничего хуже, чем рассказывать сказку, чтобы отделаться от ребенка. В течение рассказа вы должны глубоко верить в то, о чем повествуете, и время от времени становиться волком, поросенком или ветром.

### 3. Соблюдать формулы начала и конца сказки. Они очень важны

«Однажды... много лет назад... в одном далеком государстве...» Эти формулы переносят того, кто слушает, в мир фантазий.

Заключение «... и жили долго и счастливо» нельзя изменять. Ни одна из сказок не должна заканчиваться плохо. Все должно заверить ребенка, что, несмотря на все приключения главного героя, он потом живет счастливо до конца своих дней.

### 4. Во время чтения сказки обнимать и прижимать ребенка к себе

Во время слушания сказки ребенок может быть охвачен чувством страха. Держите его, крепко обняв, рядом с собой или на руках. Это поможет ему следить за самыми захватывающими сюжетами: в то же время, он будет уверен, что страшные вещи, происходящие с героем, с ним не произойдут никогда.

### 5. Не подвергать сказки цензуре

Переживая страхи героев, ребенок освобождается от своих собственных при условии, что кто-то находится с ним рядом, история представляется как что-то происшедшее много лет назад, в далекой стране и заканчивается хорошо. Если мы полагаем, что сказка слишком «жестокая» для нашего малыша, лучше ее вообще не рассказывать.

### 6. Не модернизировать символы сказок, которые неизменны

Если волк в «Красной Шапочке» превратится в киллера, рассказ получится очень похожим на мир, который ребенок знает и который намного тревожнее. В одной «современной» версии Красная Шапочка встречает охотника, который убивает волка, и ей удается спастись. Желание понятно: избавиться от страха быть съеденным. Но ребенок успокоится больше, если узнает, что после того как волк съел кого-то, можно выпрыгнуть из его живота еще более живым и проворным, чем прежде.

### 7. Не персонализировать

Мы можем объяснять ребенку сложные слова, отвечать на его вопросы. Но нельзя изменять имен героев, и нельзя намекать ребенку, что мы говорим о нем.

### 8. Не давать рациональных объяснений

Сказка передает эмоции. Даже если ребенок не знает, как их объяснить, он их переживает. Переделывать «Красную Шапочку» в проповедь против охоты стало бы бесполезной работой.

### 9. Никогда не говорить: «Это все глупости!»

Если ребенок спросит: «Это действительно правда?», – следует запомнить, что сказки правдивы в своих символах. Они не принадлежат настоящему миру, в котором мы переживаем наши чувства, и все-таки описывают внутренний реальный мир, тот, который в наших снах. В зависимости от возраста мы можем ответить: «Да, но все это было очень давно и далеко от нас». Или: «Это как играть с куклой: ты говоришь с ней понарошку, но то, что именно ты говоришь – это правда или нет?».

10. Повторять, повторять, повторять

Если сказка очень нравится ребенку, это значит, что она отвечает его глубоким потребностям. Внезапно он не захочет ее слушать больше: это значит, что данная ситуация перестала его интересовать.

**Игра на музыкальных инструментах.** Импровизация с музыкальными инструментами, особенно с ударными, способствует выражению эмоций ребенка, преодолению некоторых страхов, например, боязни громких звуков.

**Игра с глиной.** С помощью глины можно слепить объект страха и уничтожить его. Кроме того, пластичность глины позволяет неуверенным в своих силах детям обрести уверенность в действиях, ощущение самоконтроля.

**Любая творческая и активная деятельность** – это оздоровительная процедура для психики. Когда ребенку нечем заняться, он попадает во власть своих переживаний и страхов, которые раз за разом обрастают новыми образами.

Использованная литература:

1. Авдонина Е. В. Программа коррекции страхов у детей старшего дошкольного возраста. // Справочник педагога-психолога. Детский сад. № 9, 2016.
2. Бавина Т. В., Агаркова Е. И. Детские страхи: решение проблем в условиях детского сада: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2016.
3. Дорис Брет «Жила-была девочка, похожая на тебя». Психотерапевтические истории для детей. – М.: Независимая фирма «Класс», 1996.
4. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб., Речь, 2005.
5. Колесникова О. Н. Советы психолога. Выпуск 2. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2014.
6. ЛаньядоНессия. Мама, я не хочу спать. Что делать, если ребенок не хочет спать. – СПб.: Издательство «Диля», 2005.
7. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
8. Шапиро Е. И. Особенности эмоционального развития дошкольников 3 – 7 лет. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2013.