

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«детский сад № 262 г. Челябинска»

***Консультация для родителей на тему:  
«Причины и виды детских страхов»***

## Причины возникновения детских страхов

В младенчестве страхи связаны, прежде всего, с чувством одиночества, поэтому малыш плачет и требует присутствия мамы. Его могут напугать резкие звуки, неожиданное появление человека, смена световых пятен. Его пугает малейшая боль. Если к нему приближается большой предмет, младенец демонстрирует чувство страха. Он откидывает голову, поднимает руки. В возрасте 2-3 года ему могут присниться страшные сны. Это влечет за собой появление страха перед сном. В основе своем страхи в этом возрасте обусловлены инстинктами. Они носят название охранительные страхи.

В возрасте от трех лет до пяти ребенок может бояться темноты, замкнутого пространства, отдельных сказочных персонажей. Он не любит оставаться один, его пугает одиночество. Становясь старше, ребенок приобретает страхи, связанные, прежде всего со смертью. Он может бояться за себя, за своих родителей и близких. В младшем школьном возрасте страхи приобретают социальную окраску. Основной страх ребенка — это страх несоответствия. Дело в том, что с приходом в школу ребенок меняет социальную позицию. Он получает множество социальных ролей. И, соответственно, вместе с ними получает множество страхов. Кроме того, в этом возрасте появляются мистические страхи. Жизнь ребенка наполняет потустороннее. Он любит смотреть мистические фильмы, закрывая притом глаза в особо страшных картинах. Дети пугают друг друга «ужасиками», детскими страшилками типа «черной руки».

Подрастая, ребенок расширяет сферу своих страхов. В подростковом возрасте увеличивается количество страхов несоответствия. Дети боятся непризнания со стороны взрослых и сверстников, боятся тех физических и психических изменений, которые с ними происходят в этом возрасте. Им свойственно появление неуверенности в себе, заниженной самооценки. Подростки более других нуждаются в психологической защите, поскольку в этом возрасте появившиеся длительные и неразрешимые переживания на фоне невротических состояний приводят к возникновению новых или обострению уже имеющихся страхов. На это работает и травматический опыт ребенка. Он может являться свидетелем сцены реального или информационного насилия, пережить сам физическую боль или унижение.

Подростков страшит потеря власти над своими чувствами, поступками. Весь этот комплекс имеет название невротических страхов.

Но самый опасный вид страхов — это патологические страхи. Благодаря их возникновению, ребенок может получить такие опасные последствия, как невротические тики, навязчивые движения, нарушение сна, трудности в общении с другими людьми, агрессивность или, наоборот, тревожность, дефицит внимания и т. д. Именно этот вид страхов может привести к возникновению серьезных психических заболеваний.

Как мы видим страхи — неотъемлемая часть жизни ребенка. Соответственно, в задачу взрослых входит овладение необходимыми умениями, помогающими им справляться с естественными страхами детей. Для этого необходимо выделить основные факторы, которые влияют на возникновение того или иного вида страха. Все они связаны с семейным воспитанием. Это неудивительно, учитывая, что становления личности ребенка происходит в семье. И именно из нее он выносит свои страхи.

### Факторы возникновения детских страхов

Первый фактор связан с поведением самих родителей. Родители неосознанно, а может и осознанно формируют чувство страха у своего ребенка своим поведением и отношением к окружающей действительности. Если они все время пытаются оградить свое чадо от влияния мира, постоянно находятся в стрессе при малейшем несоответствии их желаний и происходящих в их жизни явлений. Постоянно ожидают отрицательных действий окружающих их людей. Такими действиями родители формируют у ребенка чувство постоянной опасности, которая исходит от окружающего его мира. Ребенок подражателен и, соответственно, если в семье у ее членов присутствует постоянная тревога, он перенимает ее.

Второй фактор связан с семейными традициями и устоями семьи. Конфликты, возникающие в семье, пугают ребенка. Рождаясь, он вносит в этот мир гармонию и ожидает от самых близких людей гармоничных отношений. Достаточно вспомнить, как ведет себя ребенок, если родители в ссоре. Он старается их помирить. Он даже садится между ними, стараясь

объединить двух самых близких для него людей. Безусловно, если конфликты носят взрывной характер, ребенок может испугаться настолько, что подобная ситуация может привести к возникновению неврозов. Страхи возникают и тогда, когда родители предъявляют к своему ребенку чрезмерно высокие требования. Дети постоянно должны оправдывать высокие родительские ожидания. Особенно тяжело, когда родители импульсивно, непоследовательно и непредсказуемо ведут себя со своим ребенком.

Если же стиль семейного воспитания авторитарный, то ребенок постоянно держится в системе мелких и крупных страхов. В его жизни все смещается в одну точку — правильно или неправильно он действует с точки зрения маминого (или папиного) желания. Такой ребенок, как правило, нервный, запуганный. Это происходит даже в том случае, если к нему не применяется физическое насилие. Постоянное состояние тревожности приводит к возникновению все новых и новых страхов. Если же к ребенку применяются насильственные методы, то они постоянно провоцируют возникновение целого букета страхов. Даже, если родители просто кричат на ребенка. Кричат — значит сердятся. А так как понимание результатов деятельности у ребенка и родителей разное, ребенок начинает думать, что родители перестали его любить. Он не понимает, за что они на него кричат, ведь он не сделал ничего дурного (с точки зрения ребенка). Если же родительская агрессия постоянна, если ребенка все время наказывают, дергают, угрожают, у ребенка может появиться вражда по отношению к родителям, которая одновременно вызывает у ребенка чувство вины перед ними. Вот это самое чувство вины и переходит в страхи.

Третий фактор. Кроме причин семейного характера, на возникновение страхов у детей оказывается влияние и нарушенное, негармоничное общение со сверстниками. Ведь не секрет, что дети, общаясь, часто обижают друга, выдвигают чрезмерные требования друг к другу. Все это создает атмосферу нервозности в ребячьей среде и является условием возникновения страхов у отдельных детей.

## Как помочь ребенку справиться со страхами

Что же делать родителям, встретившимся с подобными проявлениями у своих детей. Прежде всего, с пониманием отнестись к переживаниям ребенка. И, главное, не пускать на самотек, утешая себя тем, что с возрастом все пройдет. Может и не пройти, а, наоборот, углубиться. Ни в коем случае нельзя смеяться над страхами ребенка, иначе вы загоните страх еще глубже. Нельзя стыдить ребенка. Этим можно создать комплекс вины. В этом случае страх никуда не уйдет, а еще больше усилится комплексом вины и несоответствия, которые будет испытывать ваш ребенок.

Помогает, если уже не избавиться совсем и сразу от страхов, но все-таки постепенно их выводить из ребенка, определенные действия, которые доступны любому родителю. Можно использовать специальные игры, в ходе которых ребенок встречается со своими страхами лицом к лицу и борет их в ходе игры. Дело том, что игры некоторым образом «берут» на себя основные страхи детей. Сколько раз приходилось наблюдать, как стайка детей играет в страшные сказки, но вместе им не так страшно, как поодиночке. Дело в том, что обращаясь к теме актуального для их возраста страха, они выплескивают свои эмоции и одновременно получают поддержку от других участников коллективной игры.

Можно порисовать с ребенком. Попросите его нарисовать свой страх, каким он его представляет. Взрослый же поможет подобрать какие-либо действия, помогающие победить нарисованный страх. Это может быть нарисованное другое существо, более сильное, которое побеждает нарисованный страх. Можно найти какие-то черты смешные или уничижительные и обратить внимание ребенка на них. Можно вылепить страх из пластилина, а потом смять фигурку, расправившись со страхом.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, мы можем отметить один важный момент.

Детские страхи — это глубокие переживания детства, проявляющиеся в их последующем опыте и влияющие на становление ребенка в дальнейшем. А значит, они требуют серьезного и постоянного внимания со стороны родителей.