

## Детские страхи

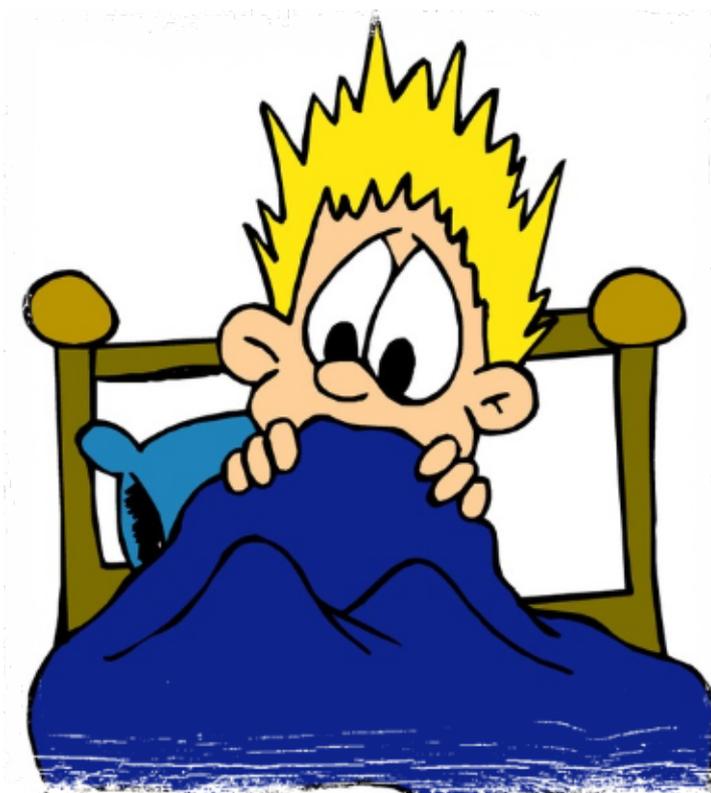
«Ничто не страшно только дураку!»

Г.Гейне

Взрослея, маленький человек расширяет круг своих познаний. Проявившийся интерес к изучению внешнего мира развивает фантазию малыша и чем больше раздвигаются горизонты постигаемого им мира, тем сильнее он настороженно предчувствует его злонамеренную коварность.

### Причины возникновения детских страхов

Самая очевидная причина детских страхов – это пережитая ранее травмирующая ситуация. Например, если ребенка укусила собака, есть большая вероятность, что в будущем он будет бояться собак. Если родители запугивают малыша сказочными персонажами, пытаясь добиться собственных целей, ребенок может бояться оставаться в одиночестве или в темноте. Базой для формирования страхов так же служит общая тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу. Мамы и бабушки часто предостерегают детей фразами: «осторожно! Иначе упадешь, поранишься, сломаешь ногу». Из таких фраз ребенок, как правило, воспринимает только вторую часть. Он еще не до конца понимает, от чего его предостерегают, но его наполняет чувство тревоги, которое может перерасти в устойчивые страхи. Чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование



внимания на том, что опасность может подстерегать на каждом шагу также не остается без внимания детей и является плодотворной почвой для страхов.

### **Причиной детских страхов так же могут являться:**

#### **1. *Гиперопека***

Дети, живущие в современном мегаполисе, часто подвержены чрезмерной опеке со стороны родителей, они постоянно слышат о том, что на каждом углу их ждет опасность. Это делает малышей неуверенными в себе и боязливыми. Кроме того, сама жизнь в большом городе наполнена стрессами и очень интенсивна, что не может не сказываться на детской психике в общем, делая ее более уязвимой.

#### **2. *Недостаток внимания родителей***

Из-за чрезмерной загруженности взрослых, их общение с детьми часто сильно ограничено во времени. На замену живому эмоциональному общению приходят компьютерные игры и телевизионные передачи. Поэтому необходимо качественно общаться с ребенком хотя бы несколько часов в неделю, совершать совместные прогулки, играть, обсуждать значимые моменты.

#### **3. *Недостаток физической активности***

Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.

#### **4. *Агрессия матери по отношению к ребенку***

Если мать в семейной системе занимает лидирующую позицию и часто позволяет себе проявлять агрессию по отношению к другим членам семьи, возникновение страхов у ребенка практически неизбежно. Она не воспринимается малышом, как объект, который в любой ситуации защитит и придет на помощь, поэтому страдает базовое чувство безопасности.

#### **5. *Нестабильная атмосфера в семье***

Нестабильная эмоциональная ситуация в семье, частые скандалы между членами семьи, отсутствие взаимопонимания и поддержки становятся причиной хронической тревоги, которую испытывает ребенок, находясь в семье. Со временем это может привести к возникновению страхов.

#### **6. *Наличие у ребенка психологических и психических расстройств***

Так же причиной страха может быть наличие у ребенка невроза, диагностика и лечение которого входит в компетенцию медицинских

работников. Проявлением невроза являются детские страхи, которые не свойственны для возраста, в котором находится ребенок, либо соответствуют его возрасту, но приобретают патологическое проявление.

### **Как помочь ребенку справиться со страхами?**

*Рисование* – помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф», с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

*Музыка* в работе с тревожными детьми используется самыми разными способами. Часто ее выбирают в качестве фона. Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие, способствуют исчезновению внутренней напряженности. Музыка может служить и отправной точкой для рассказа о своих ощущениях, чувствах. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов.

*Театр* позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям. Театральное царство дает им возможность испробовать новые способы существования и позволяет проявиться подавленным областям своего Я – смелости, решительности, уверенности.

*Сказки* являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

*Игры с водой.* Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. При работе с тревожными детьми игры с водой помогают снять мышечное напряжение, 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.

Займите ребенка интересным делом. Психика предназначена для активности, поэтому, когда ребенку нечем заняться он, он возвращается к своим переживаниям в том числе тревожным, и постепенно обрастают все новыми негативными образами.