



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

Подготовила: педагог-психолог Думина О.В.

В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши — злую Бабу-Ягу, дошкольники — оставаться одни дома, в начальных классах — принести из школы двойку и не оправдать ожиданий, подростки — публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять почему они возникают и что делать родителям, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Семья

Родители должны осознать одну простую истину: чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения: гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется, впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии.

Когда виноваты родственники (родители, семья):

1. Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.
2. Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
3. Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.
4. Отсутствие разговоров по душам.
5. Постоянное присутствие пугающего фактора.
6. Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
7. Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
8. Непонимание со стороны родителей.
9. Гиперопека.

10. Неполная, неблагополучная, замкнутая семья.

В этих случаях, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх, родители должны в корне изменить своё поведение.

Психотравмы

Второй блок факторов, способствующих развитию фобий, — психотравмирующая ситуация, основанная на сильном испуге. Это может быть что угодно:

- внезапный громкий крик;
- паника кого-то из взрослых;
- разговоры на повышенных тонах в семье;
- укус животного или насекомого;
- падение с высоты;
- тяжёлая физическая травма;
- авария;
- смерть и похороны кого-то из близких;
- стихийное бедствие.

Если ребёнок воспитывается в положительной, спокойной обстановке, в подобных ситуациях он переживает кратковременную эмоцию. При правильном поведении родителей (не акцентировать на этом внимание, успокоить, отвлечь, постараться забыть) она исчезает и не оставляет следа. В противном случае трансформируется в фобию и становится психотравмирующей ситуацией, порождающей различные психические расстройства и внутренние комплексы.

Физиология

К причинам возникновения детских страхов относятся также:

- младший возраст: чем меньше лет — тем их больше;
- пол: девочки боятся чаще, чем мальчики;
- возраст родителей: чем старше — тем пугливее;

- внутриутробный испуг, если мама во время беременности пережила психотравмирующую ситуацию;
- органические заболевания мозга и черепно-мозговые травмы, которые могут оказать патологическое влияние на фантазию;
- чрезмерно чувствительный тип нервной системы;
- недостаток физической активности;
- наследственность.

Другие причины

Чрезмерная фантазия

Увлечение фантастическими мультфильмами и книгами, ужастиками может порождать в сознании ребёнка существование потустороннего мира, параллельной реальности. На фоне богатой фантазии это чревато бессонницей и элементарной бытовой трусостью. Боязнь спать без света, идти одному в другую комнату, заглянуть в чулан или подвал становятся настоящими психотравмирующими ситуациями. Любая тень на стене воспринимается как монстр, любой шорох — как присутствие привидений.

Социальная дезадаптация

Любой межличностный конфликт вне дома может превратиться для ребёнка в устойчивую боязнь дальнейшего общения и новых знакомств. Причиной может стать самая незначительная ситуация — вскользь брошенное обидное слово, публичное высмеивание, грубое замечание со стороны воспитателя или учителя. В дальнейшем это будет проявляться в скованности и **аутизме**.

Постоянное напряжение

Причина может присутствовать как в семье, так и в социальном окружении вне дома (в детском саду, школе, дворовой компании). Если ребёнок постоянно слышит о каком-то конкретном ужасном случае (убийстве, смерти, пожаре), у него вырабатывается к нему устойчивая боязнь. Дошкольники, например, часто придумывают себе монстров и стараются облегчить свою ношу, напугав ими других. Известен феномен цепной реакции, когда в группе детсада малыши боялись одного и того же чудовища, которое оказалось плодом воображения одной из девочек. Такие ситуации — далеко не редкость.

Психические расстройства

Страхи свойственны детям, страдающим различными заболеваниями нервной системы и психики. Если они вовремя не были распознаны взрослыми, то могут перерасти в серьёзные патологии. Чаще всего причиной становятся неврозы.

Копирование реакции

Психотерапевты считают, что в насаждении детских страхов чаще всего виновато общество, окружающее ребёнка. При столкновении с чрезвычайной ситуацией он смотрит на реакцию других людей — родителей, сверстников, взрослых. В зависимости от того, какая она — испуг или спокойствие — у него формируется устойчивый паттерн поведения. В следующий раз он отреагирует на неё так же.

В зависимости от возраста, способностей и личных предпочтений для коррекции используются не только рисование, музыкотерапия, лепка, пескотерапия и танцы. Сюда относится бисероплетение, шитьё, резьба по дереву, мозаика, оригами и многие другие проявления творческого начала. Выплёскивая свои переживания, боязнь наружу, ребёнок освобождается от них.

Сказкотерапия, психодрама и ролевые игры — ещё одни эффективные методы коррекции, но их уже чаще всего используют психотерапевты. Здесь нужно правильно подобрать материал, распределить роли, скорректировать межличностные отношения. Ребёнок, боясь какую-то конкретную ситуацию, понимает, что это сиюминутная эмоция, с которой можно справиться и больше не возвращаться к ней.