

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



«ДЕТСКИЕ СТРАХИ»

**МБДОУ № 237, 1 младшая группа (№1).
Воспитатель: Уркина Мария Михайловна**

Апрель 2021г.

Страхи встречаются как у детей, так и у взрослых. На научном языке страхи называются тревожно-фобическими расстройствами или просто фобиями. Тревожно-фобические расстройства у взрослых, как правило, наблюдаются при неврозе или неврозоподобных состояниях. У детей ситуация иная.

Фобическое расстройство у детей, как и многие другие эмоциональные расстройства в детском возрасте, часто представляет собой скорее преувеличение нормальных тенденций в процессе развития, чем феномены, которые сами по себе качественно аномальны. Стойкие, многочисленные, ярко выраженные страхи, причиняющие страдания самому ребенку и его близким, вызывающие

расстройства социальной и бытовой жизни, несомненно, должны насторожить родителей и привести их к специалисту – психологу или психоневрологу.



Как проявляются детские страхи?

Страх может развиться у ребенка внезапно, и тогда его, как правило, легко связать с каким-нибудь реальным эпизодом.

Иногда фобия у ребенка развивается постепенно. Сначала ребенок отказывается спать без света и просит, чтобы ему включили ночник, потом просит оставить открытой дверь, потом – чтобы с ним посидели перед сном, а потом и вовсе может заснуть лишь рядом с мамой в ее кровати. Иногда к этим страхам присоединяются другие.

Когда ребенок сильно чего-то боится, у него может проявляться целый комплекс вегетативно-сосудистых и неврологических симптомов. В тех или иных сочетаниях может незначительно повышаться температура, учащаться ритм сердцебиения, холодеть или, наоборот, потеть ладони, ступни, краснеть лицо, дрожать руки. Может возникнуть тошнота или неотложная необходимость сходить в туалет.



У некоторых детей вышеописанные симптомы могут проявляться при одном лишь представлении о попадании в фобическую ситуацию.

Как правило, маленький ребенок стремится всеми правдами и неправдами избежать попадания в неприятную, страшную для него ситуацию.

Иногда с этой целью он вдет длинные, полные хитростей и недомолвок беседы с родителями, иногда прибегает к прямой лжи или проявляет совершенно непонятное для окружающих взрослых упрямство.

Что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку справиться со своими страхами?



1. Перестаньте пугать, даже если раньше, до возникновения страхов, это было основным методом воспитания. Здоровье ребенка – дороже. Особенно недопустимо пугать ребенка тем, что его кому-то отдадут, а также смертью или отъездом навсегда кого-то из членов семьи.

2. Серьезно относитесь ко всем чувствам, которые испытывает ребенок.

Недопустимо высмеивание страхов ребенка. То, что вам кажется чепухой, может быть очень и очень важным для вашего ребенка.

3. Не говорите о страхах ребенка с посторонними людьми в его присутствии. Он может почувствовать себя при этом неловко и еще больше замкнется в себе. В дальнейшем вам будет очень трудно добиться его откровенности («Да, я тебе скажу, а вы потом с тетей Валей будете смеяться!»).

4. Не говорите о страхах ребенка между делом. Проблема слишком серьезна, чтобы ее можно было решить, стирая белье или готовя обед. Выберите время, которое вы можете полностью уделить ребенку, и с полным доверием ко всему, что он сообщит вам, расспросите его.

Постарайтесь выяснить следующее: чего или кого именно боится ребенок? Есть у него облик (можно ли его нарисовать? Что этот «кто-то» или «что-то» может сделать? Какие у него привычки? Как он дошел до жизни такой? Чего он (или они) на самом деле хочет? Что можно сделать, чтобы уменьшить исходящую от него (от них) опасность?

Уже само ваше серьезное и конструктивное отношение к проблеме конкретного страха дочери или сына – мощное психотерапевтическое средство. Мама не смеется. Мама не боится. Мама вместе со мной, и она уверена, что со страхом можно справиться. Вывод: скорее всего мама права.

5. По возможности рисуйте вместе с ребенком все его страхи. Старайтесь найти в получившихся рисунках нестрашное или даже смешное (но помните, что смеяться должен ребенок, а не вы).

6. Ограничьте просмотр ужастиков по телевизору и чтение страшных книжек. Если это невозможно, смотрите их вместе с ребенком, оказывая ему в нужный момент психологическую поддержку.

7. Проанализируйте собственный стиль воспитания. Может быть, вы сами слишком тревожны? Может быть, вам следует самостоятельно или совместно со специалистом поработать с собственной тревогой, которая как в зеркале, отражается в страхах и тревоге ребенка? Нет смысла бороться с отражением – подумайте об этом.

8. Если ребенок перенес какой-то психотравмирующий эпизод или тяжелую болезнь, связанную с болью или длительным пребыванием в больнице, именно после этого у него появились страхи, то обеспечьте ему на некоторое время щадящий режим. Побольше ласкайте ребенка, оказывайте ему знаки внимания, говорите с ним, рассказывайте ему о своей жизни, читайте веселые книжки. Покормите ребенка витаминами, попейте настой успокаивающих трав. Говорить о страхах или перенесенной травме нужно только в том случае, если об этом заговорит сам ребенок. Настойчивые возвращения к этой теме нужно мягко пресекать. Если вы чувствуете действительную потребность ребенка говорить о пережитом, предоставьте ему возможность поговорить со специалистом.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!