

## «Детские страхи» - буклет для родителей

«Мой ребенок боится». Эту фразу довольно часто приходится слышать психологу от обеспокоенных родителей. Поводы для волнения могут быть весьма разнообразными – ребенок видит страшные сны, отказывается оставаться один в комнате, боится темноты или персонажей из «страшных мультфильмов» и т.п.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но почему у одного ребенка страшная сказка вызывает лишь веселый смех, а у другого становится источником глубоких длительных переживаний? С чем связано возникновение устойчивого страха?

Прежде всего, конечно, с состоянием тревоги – переживанием отдаленной и неясной опасности. В свою очередь, причина повышенной тревожности, ослабления чувства безопасности кроется в нарушении детско-родительских отношений. Если у ребенка возникли и укрепились страхи, это означает, что в его общении с родителями, в стиле воспитания допущены какие-либо ошибки, что-то важное ускользнуло от внимания воспитателей.

Следует заметить, что необходимо отделять страхи, возникающие в ходе нормального развития ребенка на определенных этапах – так называемые, возрастные страхи и страхи устойчивые, невротические, которые нарушают эмоциональное благополучие ребенка и приводят к появлению нежелательных черт характера. Если возрастные страхи бесследно исчезают по прошествии в среднем трех-четырех недель, то устойчивые страхи сигнализируют нам о физической и нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, о конфликтных отношениях в семье.

Итак, что делать родителям, близким ребенка, в поведении которого возникли и укрепились страхи?

Прежде всего, не пытаться немедленно устранить страх, не высмеивать его. Очень часто своими поспешными действиями взрослые лишь усугубляют ситуацию. Так, бесполезно с фонариком демонстрировать, что под кроватью никого нет, или рассказывать ребенку о том, какие надежные в доме замки. Все это лишь убеждает ребенка в реальности ощущаемой им опасности, оставляет его наедине с проблемой. Погружая ребенка в состояние безысходности, мы усиливаем страх, создаем условия для его закрепления.

Реакция взрослого на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Дайте ребенку почувствовать, что бояться – это естественно, расскажите, чего сами боялись в детстве. Попробуйте обсудить с ребенком его страх,

попросите его описать свои чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о том, что его волнует, тем лучше.

Внимательно присмотритесь к ребенку – в каких ситуациях проявляется страх, какова личность ребенка, его характер? Ответы на эти вопросы помогут в преодолении страха.

**Помочь ребенку можно лишь в том случае, если устраняется внутренняя причина, вызывающая страх.** Родителям необходимо проанализировать свое эмоциональное состояние, собственные страхи, стиль воспитания в семье (присутствует ли чрезмерная требовательность или напротив повышенная берегаемость; какие используются методы поощрения и наказания, едины ли требования к ребенку и т.п.).

Существует множество методов преодоления детских страхов. Наиболее эффективный и простой способ – рисование. После предварительной беседы взрослый просит ребенка изобразить свой страх. Предпочтительнее использовать краски – они легче наносятся, смешиваются; изображение более динамично и лучше передает изменения эмоционального состояния.

Часто дети сомневаются в своих изобразительных способностях, поэтому не решаются начать рисовать. В этом случае взрослый может пояснить, что рисунок не должен быть хорошим – страхи плохие и незачем их украшать. Иногда ребенок не называет конкретных страхов, следовательно, неясен предмет изображения. В этом случае можно предложить представить страх в виде страшного животного, персонажа по выбору ребенка или же создать абстрактный рисунок, отражающий эмоциональное состояние (взрослый может первым сделать на бумаге несколько энергичных мазков или поставить на лист кляксу, а затем передать кисть ребенку).

Когда рисунок готов, важно сделать акцент на том, что теперь страх ребенка уже не внутри – в голове, сердце, груди – а снаружи. Это означает, что он теперь во власти ребенка, а не наоборот. Далее взрослый может предложить ребенку уничтожить страх, разорвав рисунок. Также можно предложить ребенку изменить что-то в рисунке, чтобы защитить себя.

Эффективна в преодолении страхов игротерапия, позволяющая ребенку отреагировать негативное эмоциональное состояние, снизить напряжение, пережить жизненные обстоятельства в условном, «ослабленном» виде, укрепить уверенность в себе.

Полезно проиграть пугающую ситуацию в виде сказки или реальной истории. При этом ребенок может играть роль того, кого он боится, а может выбрать роль защитника и избавителя. Помогают также эмоционально насыщенные, подвижные игры.

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы – их окружает такой большой, неизвестный мир! Порой малыша пугает то, что взрослому кажется совершенным пустяком. Но главное для родителей – не упустить сигнала тревоги, предупредить болезненное заострение страха. Не следует пренебрегать обращением за помощью к специалисту.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Какой бы способ борьбы со страхом не был выбран, важно не оставлять жалобы ребенка без внимания. Помощь и поддержка самых близких людей помогут малышу справиться со всеми неприятностями и вырасти уверенным в себе человеком.