

Консультация для родителей «Как наши страхи становятся страхами наших детей»

Каждый человек чего-то боится и это не зависит от возраста. Страх – это вполне естественная и предсказуемая реакция организма на раздражитель, который наше подсознание видит, как опасность. Но если преодолеть страхи мы можем самостоятельно, то детям это сделать довольно трудно. Они зачастую и сами не понимают, что с ними происходит. Просто чувствуют себя крайне неудобно. Вы не сможете победить все детские страхи, потому что их множество у любого ребёнка. Но ваша задача – это научиться адекватно к ним относиться, прорабатывать и стараться самим не становиться причиной испуга.

Понятие детского страха. Детский страх – это ощущение тревоги или беспокойства у ребенка до 16 лет. Каждый возраст несет свои страхи, которые могут, так или иначе, сказаться на психике. Если получится детские страхи победить, то это поможет вырастить смелую личность, уверенную в себе и инициативную. Если же не обращать внимания на страх, то ребёнок не узнает, что такое родительская защита в полной мере и будет многого опасаться в будущем. Особенно нуждаются в проработке сильные и длительные страхи.

Откуда берутся детские страхи. Беспокойство, страх и фобия – это три стадии не только детского, но и взрослого страха. Одни могут быстро появляться и исчезать, другие надолго (иногда навсегда) оставляют четкий след в памяти. Событие больше не повторяется, но страх остается.

Новорожденный ребёнок еще не понимает причины и следствия, то есть не способен логически рассуждать. Поэтому он полностью воспринимает мир как его родители. Отсюда вывод: *родители могут все свои страхи перенести на психику ребёнка как через копирку*. Тревожный взгляд и интонация – нити, через которые передается страх незрелому уму. Поэтому самое важное – это реакция родителей на любой раздражитель. Помните, что ребёнку неважно, что произошло. Он посмотрит на маму и решит: стоит ли плакать или нет. Если она испугалась, следом ожидайте реакцию ребенка. Помимо этого, причин для страхов достаточно.

Виды детских страхов.

Страхи по ночам. Сюда относятся кошмарные сновидения. Во время сна у ребёнка наблюдаются произвольные движения – он разговаривает, иногда кричит, комкает одеяло и простынку. Иногда может происходить произвольное мочеиспускание и проявления лунатизма. Когда снится кошмар, ребёнок либо просыпается и бежит к родителям в кровать, либо засыпает и наутро ничего не может вспомнить.

Необоснованные страхи. Один из самых распространённых видов детских страхов. Ребёнок боится темноты, ему страшно быть наедине с собой, он пугается персонажей мультфильмов или сказок, а также додумывает того, чего нет. При этом не пытайтесь убедить кроху, что его страх не имеет оснований – он все равно будет стоять на своём.

Навязчивые страхи. Сюда можно отнести боязнь открытых и закрытых пространств, полётов на самолёте, страхи перед укачиванием в транспорте и так далее.

Необъяснимые (бредовые) страхи. Ребёнок начинает бояться того, что абсолютно никого не пугает: свою куклу, телефон, тапочки. Избавиться от детских страхов такого типа легко, если понять причину. Например, ему приснилось, что за ним гонятся его тапочки или разговаривает кукла.

Проявление детских страхов в жизни

Как узнать, что ребёнок что-то боится? На это может указывать множество самых разнообразных признаков. Новорожденный ребёнок проявляет свой страх единственным образом – он заливается в плаче. Дети постарше уже более способны на проявления своего детского страха.

Он не отпускает вас и ходит буквально по пятам.

Он прячется, укрывшись в одеяло с головой, или закрывает личико руками.

Он агрессивен или плачет.

Он капризничает.

Он рисует только черными карандашами, изображает чудовищ, черепа (подсознательно пытается проработать страх с помощью рисования).

Если вы просите его нарисовать свой страх, он его рисует, а потом боится рисунка.

У него есть навязчивая привычка – грызёт ногти, сосёт палец, тербит кофточку или пуговицу, не знает, куда деть руки, топчется на месте, старается постоянно мыть руки. В таком случае для проработки лучше обратиться к психологу.

Как выявить страх? Лучше всего поговорить с ребёнком о том, чего он боится, попросить нарисовать это или сочинить сказку с собой в роли главного персонажа. Если он начинает рассказывать страшную историю, то лучше дать разгуляться фантазии в другом направлении – попросить ребенка завершить ее положительно и придумать добрую концовку, где ребёнок выходит победителем.

Как самим не стать причиной детских страхов

Намного легче бороться с различными детскими страхами, если вы сами имеете твердую позицию. Приведённые ниже советы помогут вам не провоцировать в ребёнке страхи и вселить ему уверенность в себе.

Обеспечьте уют и гармонию в доме. Не кричите на ребёнка и домочадцев при нем. Решайте конфликты мирно.

Перестаньте быть сдержанными по отношению к ребенку, и открыто проявляйте любовь, при этом не лишая кроху самостоятельности.

Организовывайте досуг ребёнка. Наполняйте его день хорошими впечатлениями. Обеспечьте кроху раскрасками, карандашами, пластилином. Пусть он больше творит.

Принимайте ребёнка таким, какой он есть и не требуйте, чтобы он вёл себя как мужчина/герой/умница/хорошая девочка.

Не навязывайте крохе общение с детьми, если они ему не нравятся.

Не смейтесь с ребёнка, если он боится. Воспринимайте страхи серьёзно и не преуменьшайте их значения.

Держите свои эмоции под контролем.

Старайтесь меньше запрещать.