

Консультация для родителей «ОТКУДА РОЖДАЮТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ»

Остаться один на один со своими страхами – это страшно. И не важно, сколько нам лет, какого мы пола или социального статуса – страхи детства, неотработанные и до конца не пережитые, неизбежно отзываются в нас для того, чтобы мы вновь вернулись к своей детской беспомощности и помогли себе сами, раз уж никто другой тогда помочь не смог.

Уже в 7 месяцев ребенок бьет тревогу из-за долгого отсутствия мамы, в 1-3 года в нем развиваются привязанность и чувство доверия к родителям, поэтому здесь особенно сильно работают внушаемые страхи, а также страхи, вызванные неожиданностью или внезапной болью – резкий звук или боль от укола. С 3 до 5 лет появляется страх темноты и одиночества. Это период, когда любовь и поддержка семьи особенно важны для ребенка.

Ну а дальше ребенок сталкивается с осознанием реальности смерти, и страх потери самого близкого и родного человека может уверенно засесть в его мыслях.

Все это этапы развития личности, которые зачастую совершенно неизбежны. В каких-то случаях ребенок способен справиться самостоятельно со своими чувствами и переживаниями, но есть ситуации, когда родительская поддержка и принятие играют ключевую роль.

Роль родителя в возникновении страха. Любовь родителя к ребенку, безусловно, имеет сильнейшее позитивное влияние, но еще важнее доверительная связь между ними. Ребенок, который может подойти к маме или папе и рассказать о своем страхе, переживаниях или проступке, всегда ощущает свою защищенность и принятие. Однако это возможно лишь тогда, когда родители стремятся понять своего ребенка и признать серьезность и важность его проблем. К сожалению, нам очень часто кажется пустяком то, что для наших детей может иметь первостепенное значение. Нежелание признавать страхи ребенка заставляют его в одиночку переживать сильнейшие негативные эмоции, и в лучшем случае они просто спрячутся глубоко в сознании, чтобы время от времени о себе напоминать. Другая сторона родительской реакции заключается в постоянном запугивании ребенка. Мы не привыкли договариваться с детьми, нам проще говорить угрозами, потому что так легче и быстрее добиться результата – "Не съешь кашу, позову Бабу Ягу", "Не будешь слушаться – отдам тебя чужой тете". Мы не замечаем, но с каждым разом ребенок все больше лишается чувства безопасности и спокойствия. Семья перестает быть крепостью, в которой можно спрятаться от угроз, а дети перестают быть психологически устойчивыми. Важно понимать, что если мы учим ребенка бояться, он научится жить в страхе. **Смелые и сильные взрослые вырастают из детей, которых учили справляться со своими страхами** и всегда критически оценивать ситуацию на степень ее правдоподобности и опасности.

Чем аукнутся детские страхи? Возможно, вы удивитесь, но более 40% хронических заболеваний являются следствием пережитого перманентного стресса в первые годы жизни. Эта статистика пополняется и большим количеством психологических травм, комплексами, неуверенностью в себе, различными фобиями. Дети слишком восприимчивы и доверчивы, чтобы понимать реальную

степень внешней опасности или действительные мотивы родителя, который использует страх как инструмент манипулирования ребенком. Однако мы в состоянии помочь ребенку побороть свои страхи и научить его руководить этой эмоцией в свою пользу!

Техники для преодоления детских страхов. Ниже представлены простые, но действующие техники для борьбы с детскими страхами:

1. Личный опыт. Очень важно показать ребенку, что мы понимаем его переживания и готовы всегда прийти на помощь. Доверительный разговор и честный рассказ о том, как мы сами поборол некоторые свои страхи (которые, несомненно, были) поможет ребенку понять, что его ситуация не безвыходная, что у него есть самая сильная поддержка – любовь и принятие родителей.

2. Замена образа. Ребенок часто боится того выдуманного образа, который у него сложился вследствие невозможности объяснить непонятные и пугающие ситуации. Так, громкий лай собаки может развить страх перед всеми собаками. Для того, чтобы помочь ребенку справиться с таким страхом, нужно понемногу, но постоянно менять негативный образ на позитивный. Например, показывать интересные мультфильмы и фильмы про собак, познакомить ребенка с милым маленьким щенком и непременно рассказывать о том, как преданы и честны по своей природе собаки. Со временем у ребенка произойдет замена образа, и страх постепенно исчезнет.

3. От страха до смеха один шаг. А это техника понравится почти всем детям, ведь тут мы не просто боремся со страхом, но и фантазируем, и даже веселимся! Попросите ребенка нарисовать свой страх – кто это? Монстр, страшное животное или отрицательный герой из фильма? А потом предложите сделать его веселее – дорисуйте страшному монстру смешные рожки или усы, дайте волю своей фантазии и помогите ребенку увидеть в своем страхе что-то легкое и даже позитивное.

4. Ребенок супер-герой. Представляем вместе с ребенком ситуацию, в которой его страх стал реальностью. Как бы он смог его побороть? Придумываем наибольшее количество вариантов, от самых серьезных до самых курьезных. Суть этого задания заключается в том, чтобы ребенок осознал, как много выходов и возможностей у него есть для борьбы со своим страхом.

5. Игрушка – самый верный друг. Такая игрушка поможет справиться со страхом темноты, с новым окружением в детском саду или с пугающим посещением стоматолога. Наделенная безграничными возможностями, она не позволит ребенку чувствовать себя одиноким и незащищенным в сложных ситуациях. Пусть это будет самый бесстрашный и смелый спутник вашего ребенка.

Все самое прекрасное и ужасное родом из детства. Будьте внимательны к своим детям, берегите их внутренний мир, пусть там живет радуга. Но самое главное – не стоит манипулировать детьми с помощью угроз и страхов, чтобы потом искать способы борьбы с ними, ведь наша самая главная миссия заключается в родительской любви, безусловном принятии и уважении к своему ребенку.

Воспитатель Довгань Т. В.