Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №28 комбинированного вида Василеостровского района

Санкт-Петербурга

**Консультация «Профилактика детских страхов»**

Составитель: педагог-психолог Орлова Е.А.

**Санкт-Петербург**

**2012 г.**

**Профилактика детских страхов**

* Наилучшим средством профилактики детских страхов являются взаимопонимание родителей с детей, тепло и любовь в доме.
* Профилактику детских страхов начинать надо еще до рождения ребенка.
* Очень важно, чтобы требования к малышу в семье были едиными.

Самым лучшим средством профилактики детских страхов являются взаимопонимание родителей и детей, тепло и любовь в доме. Для родителей важно понять, что происходит с ребенком по мере его взросления, и успеть вовремя перестроится в отношении к нему. Всегда следует помнить, что многие детские проблемы временны и при поддержке родителей легко проходят с возрастом.

Хорошо известно, что профилактику детских страхов начинать надо еще до рождения ребенка, тогда, когда вы узнаете о беременности. К сожалению, ребенок переживает все стрессы и тревоги матери вместе с ней. Поэтому важно, чтобы будущая мать находилась в гармоничном эмоциональном состоянии, чтобы страхи и тревоги не сопровождали вынашивание ребенка. Дети с повышенным уровнем тревожности и страхами рождаются у родителей, для которых ребенок не был желанным, были заняты карьерой и выяснением отношений. Во время беременности женщине рекомендуется «надеть розовые очки», то есть видеть и слышать только приятное, чувствовать себя уверенно, спокойно реагировать на все трудности и радостно ожидать свершения чуда – рождения малыша. Дети, растущие в любви и взаимном уважении родителей, никогда не испытывают страхов.

Малыш растет, растут не только его возможности, но и требования к нему. Важно, чтобы в семье они были едиными. Мама разрешает, а папа тут же это запрещает, ребенок попадает в очень трудную ситуацию выбора, у него формируется эмоциональное напряжение, переживание рассогласования между родителями. Находясь постоянно « между двух огней». Ребенок становится нервным и раздражительным. На такой почве легко формируются страхи. Ведь для ребенка важны оба родителя, а слушаясь одного, он теряет расположение другого. Возникает внутренний конфликт. Ребенок никак не может понять, что можно, а что нельзя, поскольку, например, с папой можно ходить босиком по квартире, а с мамой – почему-то нет. С бабушкой нельзя бегать и прыгать по диванам, зато с дедом можно залезать даже на шкаф. Когда в семье разные правила, ребенок не только быстро невротизируется, но и становится хитрым, учится врать, манипулировать одним родителем посредством подчинения другому.

*Даша в 5 лет очень гордилась тем, что могла самостоятельно включать горячую и холодную воду и умываться. Мама не разрешала трогать кран с горячей водой, а папа считал, что ребенок должен раз обжечься, чтобы научиться. Однажды девочка не справилась с кранами и получила сильный ожог. После чего Даша стала очень бояться воды.*

Очень важно для профилактики страхов, чтобы в воспитании ребенка с самых ранних лет принимал участие отец, так как именно он умеет более спокойно реагировать на естественные падения ребенка и учит его преодолевать трудности. Это очень важно в период, когда ребенок начинает ходить.

Считается, что ребенка до 5 лет нежелательно оставлять одного на ночь в комнате. Хотя бы кто-то из родителей должен быть рядом в момент засыпания. Можно почитать ему или рассказать сказку. Тогда ребенок не будет бояться темноты, одиночества и замкнутых пространств. Если такой возможности нет, объясните ребенку, что вы будите рядом, приоткройте дверь и оставьте включенным свет в коридоре. Укладывать спать ребенка следует не позднее 9 часов вечера. Иначе он перевозбудится и ему будет трудно засыпать.

Лучшая профилактика страха засыпания и кошмарных снов – дать ребенку нагуляться и наиграться днем в активные игры. Тогда вечером он уснет, как только его голова коснется подушки. И если в комнате, где он спит, не будут выяснять отношения или смотреть фильмы ужасов., ребенок прекрасно выспится, встанет утром бодрым и в прекрасном настроении.

Также одним из лучших профилактических приемов можно назвать формирование и поддержание у ребенка уверенности в себе. Чем чаще мы ругаем ребенка, критикуем за его поступки и дела, тем ниже будет его самооценка. Чтобы предотвратить страхи, надо чаще хвалить ребенка, чем младше ребёнок тем больше, радоваться его успехам, поддерживать в преодолении препятствий на пути к достижению цели. Это не означает, что детей не надо наказывать, просто акцентировать внимание надо на успехах ребенка, а не на его неудачах. «Ты выбрала очень вкусный сок!», «Молодец, как ты быстро оделась!». Если ребенок ощущает себя сильным, уверенным, умелым и полезным членом семьи, у него никогда не будет кошмарных снов и страхов.

Меньше подвержены страхам дети, которым родители дают свободу, в том числе и свободу принятия решений, с которыми проводят достаточно много времени, играют, ходят на прогулки, в театры, парки аттракционов, которых принимают и любят такими, какие они есть, со всеми их недостатками.

**Что могут сделать родители без помощи специалиста?**

Страхи, которые сохраняют свою актуальность длительное время, способны оказать существенное негативное влияние на детскую психику. В первую очередь страдает нервно-психическое состояние ребенка, он становится плаксивым, плохо спит ночью, часто перевоэбужден, и его трудно успокоить, либо он вялый и инертный весь день. У ребенка, подверженного страхам, постепенно формируются следующие черты характера: робость, неуверенность в себе, пассивность, чрезмерная зависимость от окружающих, замкнутость. Такие дети трудно адаптируются в новой обстановке, не проявляют любознательности и любопытства по отношению к миру, избегают сложных ситуаций взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Чаще всего именно боящиеся дети ориентированы на восприятие неприятной информации, в постоянном беспокойном ожидании неприятностей они теряют способность радоваться жизни. Испытывая постоянный страх, дети начинают избегать всего нового, они чувствуют себя спокойно только, тогда действуют по заранее известному плану, соответственно разрушается их стремление к творчеству.

Изжитие страхов приводит к большому доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству. Исходя из сказанного, мы понимаем, что главное в борьбе со страхами – не разрушить веру ребенка в себе, свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуации дефицита положительных впечатлений.

Родителям ребенка, страдающего страхами, нужно настроиться на , то что страхи достаточно медленно искореняются, может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит надо набраться терпения и постараться следовать простым правилам:

1. Не обсуждать при ребенке потенциально пугающих событий.
2. Относиться с пониманием и внимание к страхам ребенка, выслушивать его, выражая поддержку и спокойствие. («Мама, там в ванне сидит чудовище! Я боюсь!» Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем оно питается, чем занимается? Давай нарисуем его портрет». После того как рисунок будет готов, возьмите яркий фломастер и пририсуйте ему смешную рожицу, поместите его в дом без окон, закройте на ключ, а ключ выбросите, либо чудовище можно смыть водой, закрасить черной краской, залепить пластилином, но ребенок обязательно должен все это проделать сам. Подобными действиями вы помогаете ребенку отреагировать тревожное эмоциональное состояние.)
3. Постарайтесь не провоцировать ситуации, которые вызывают у ребенка страх (например, если ребенок боится сказочных героев, не стоит упорно включать мультфильм, где они встречаются).
4. Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.
5. Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в темную комнату за игрушкой).
6. Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи. Зная , что его переживания важны для родителей, ребенок будет чувствовать себя в безопасности. Если ребенок будет стыдиться своего страха и страх будет загнан вовнутрь, могут появиться вредные привычки: сосание пальца, грызение ногтей, онанизм…
7. Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится (например, не надо постоянно всем говорить, что сын - трусишка, потому что он всего боится). Такими высказываниями вы глубоко обижаете ребенка и подкрепляете страхи.
8. Чаще рассказывайте в игровой форме истории о том, как кто-то чего-либо боялся и смог свой страх пересилить. То есть у ребенка должны быть положительные образы для подражания (лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.)
9. Никогда не запугивайте ребенка только - потому, что он вас не слушается (будешь себя плохо вести – попадешь в больницу, заберёт милиционер, выставлю тебя на улицу, съест тебя собака и пр.) Ребенок все воспринимает «за чистую монету» и пугается еще больше.
10. Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания». Чаще всего жестокие меры борьбы со страхом применяются родителями к мальчикам, ведь «настоящий мужчина» должен быть смелым и сильным.
11. Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, чего не знают, о чем у них нет информации. Малыши могут отказаться общаться с вашими друзьями, потому - что не знают их, часто отказываются от незнакомой еды, даже будучи голодными и т.д. Известно, что правильнее всего, чтобы маленький ребенок познавал мир вместе с родителями, тогда он будет чувствовать себя в безопасности. Начиная с раннего возраста малыши начинают задавать множество вопросов: «Кто это? Что это? Он не страшный? Он не кусается?» Получив утвердительный ответ, ребенок успокаивается. Если сведений о новом и неизвестном нет, дети начинают домысливать и пугаться. В 4-5 лет звучат первые вопросы, связанные с более внимательным изучением окружающего мира: «Почему он бегает? Почему гром гремит? И пр. Таким образом, ребенок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов. То есть, когда мышление ребенка становится более критичным, логичным, он может и сам объяснить многие непонятные ранее явления. Эмоция страха уже поддается управлению разумом. Однако встречаются дети, которые по умственному развитию опережают своих сверстников, и именно их чрезмерно подробные обширные познания могут стать причиной появления страхов (вспомним пословицу «Меньше знаешь – крепче спишь»). Так, ребенок в 7 лет может демонстрировать прекрасную эрудицию по различным вопросам, например, отлично разбираться не только в марках автомобилей, но и знать преимущества и недостатки каждой моделей. Такой ребенок может начать беспокоится и бояться за родителей, если те ездят на машине, которой центр тяжести смещен вследствие нахождения тяжелого груза на крыше машины, и на крутом повороте она может легко перевернуться.
12. Если ребенка мучают ночные кошмары и он просыпается в испуге, подойдите, успокойте его, объясняя, что это всего лишь сон. Но будить ребенка, пока он не проснулся сам, нельзя. Резкий выход из глубокого сна может сильно напугать ребенка, нарушить нервное равновесие. Кошмарные сны чаще снятся впечатлительным, тонко чувствующим и эмоционально ранимым детям, склонным брать на себя ответственность за происходящее и вину за неудачи.