

# **Консультация для родителей**

## **Тема: «Относитесь к страхам спокойно»**

*Подготовила: Попова М.Н.*

Страхи в детском возрасте — это естественная часть развития ребенка. В психологии даже существует классификация групп страхов и их соответствия определенному возрасту. Детские страхи напрямую связаны с началом самостоятельности и первыми открытиями ребенка о небезопасном для него мире.

Согласитесь, даже с точки зрения биологии, детям, в отличие от взрослых, приходится быть осторожнее. У них недостаточно опыта, знаний и в целом автономности. Главное, они физически беззащитны перед окружающим миром. Именно поэтому внутренние системы безопасности детей так чутки и чувствительны к угрозе. Дети трусливее и боязливее взрослых, и это нормально. Страх для человека — один из инструментов, с помощью которого сознание оценивает степень грозящей опасности с целью ее избежать. Первое, чего следует придерживаться взрослым: относиться к детским страхам спокойно.

Для младших школьников самым распространенным страхом становится страх темноты и засыпания в темной комнате, то есть страх неизвестности.

Страхи могут возникать у всех детей. Однако интенсивность и острота переживаний, станут ли страхи навязчивыми и необоснованными — сильно зависит от ряда факторов. Например, от того, насколько ребенок восприимчив к тревоге, как реагирует на переживания, может ли их выдерживать, как внешняя среда влияет на уровень тревожности и какие способы совладания с беспокойством диктует, наконец, каковы родительские послания.

**Откажитесь от отрицательных посланий** Родители регулярно транслируют детям, что мир небезопасен. При этом создают у ребенка ощущение, что непредсказуемые и страшные вещи подстерегают буквально на каждом шагу: «далеко не уходи, заблудишься», «не лезь в воду, утонешь», «не бегай, упадешь», «не прыгай, ударишься», «к собаке не подходи, укусит», «не ешь грязное, отравишься», «не лезь в лужу, испачкаешься», «не трогай, обожжешься», «не отставай, украдут». Мало того, что подобные

реплики влияют на повышение тревожности и способны породить у детей фобии. Это родительские послания с двойным дном. Мама с папой вроде бы вкладывают в слова важное предостережение, которое должно обеспечить защиту, но ребенок слышит в них другое. «Лучше ничего не трогать, никуда не ходить, ничем не заниматься, ничем не интересоваться, потому что укусят, утонешь, упадешь, разобьешься, умрешь». Реплики взрослых ко всему прочему подчеркивают неспособность ребенка справиться с препятствиями самостоятельно, то есть в них заложено послание: «не действуй». В целом подобные фразы порождают в детях страх ошибиться, а значит, программируют на провал и поражение.

**Отсюда вторая рекомендация. Откажитесь от отрицательного программирования.**

Не стоит лишний раз запугивать. Гораздо важнее дать понять ребенку, что мир в достаточной мере безопасен. Учите тому, как вести себя, чтобы не попасть в беду, правилам осторожности. Например, лучше сказать: «обрати внимание, лужа глубокая, а вода в ней грязная», «ты же помнишь, что собаки охраняют свою территорию от чужаков, мы для нее чужие», «чувствуешь, жар от огня», «видишь, какая крутая горка, ты помнишь, как тормозить на велосипеде»... Конкретные вопросы работают гораздо эффективнее, чем предостережения. Главное, они дают ощущение устойчивости, уверенности в своих силах и в целом в себе.

**Родители, следите за собой** Если вы сами чувствуете беспокойство, тревогу, если находитесь в состоянии напряжения и постоянной готовности к опасности, то ребенок будет впитывать и перенимать ваши реакции. В его сознании всегда работает простое правило: «Поступай, как родители! Мама волнуется, папа тревожится, значит, и мне стоит делать так же». Рекомендация, которая опосредованно поможет вашему ребенку чувствовать себя увереннее и спокойнее, сводится к простой формуле: следите за собой. Обращайте внимание на собственное эмоциональное состояние. Работайте с ним. Разберитесь, почему вы беспокоитесь и отчего волнуетесь? Что вас пугает, в каких обстоятельствах и почему? Учитесь контролировать свои реакции и поведение, особенно в присутствии детей. Создавайте условия, которые позволят ребенку рядом с вами быть устойчивым. Как говорилось в одной популярной рекламе — «спокойная мама, спокойный малыш».

**Сохраняйте доверительные отношения** У каждого из нас есть базовые эмоциональные потребности. Одна из них — свободное выражение чувств. То, как будет развиваться личность ребенка, напрямую зависит от того, как,

кем и в какой мере базовые эмоциональные потребности были удовлетворены. В детстве они удовлетворяются окружением, в первую очередь значимыми взрослыми. Если ребенок приходит вечером со словами: «Мне страшно, у меня под кроватью чудовище», — первое, что должен понимать родитель: ребенок испуган. Биохимический процесс — каскад химических реакций — уже запущен нервной системой. Это данность. Человек уже боится. Часто родители, пытаясь утешить и успокоить, пытаются переубедить ребенка: «да все нормально, там никого нет». Кто-то высмеивает: «ну что ты как маленький ревешь», «тебе не стыдно каких-то привидений бояться». Кто-то угрожает: «хватит истерить, я тебя сейчас накажу». Только представьте, ребенку кажется, что под кроватью чудовище. С этим он приходит к главному человеку для себя, к авторитету и оплоту безопасности, опыту и знаниям которого он доверяет. А авторитетная фигура вдруг говорит, что чувства ложны, под кроватью ничего нет и бояться даже смешно. Переубеждая и высмеивая, во-первых, родитель демонстрирует, как ребенку следует обходиться со своими переживаниями. Во-вторых, дает понять, что чувства ребенку изменяют. В-третьих, буквально запрещает плакать и бояться, то есть проявлять эмоции. Подобное поведение взрослых приводит к нежелательным последствиям. Кто-то из детей становится скрытным. Такой ребенок уже не придет делиться с вами проблемами и чувствами, потому что перестал вам доверять. У кого-то страх превращается в хронический.

Самое неприятное последствие — деформация личности. Ребенок не научается доверять собственным чувствам и становится неуверенным в себе взрослым. Это напоминает старый анекдот:

— Аркаша, иди домой.

— Мама, я замерз?

— Нет, сынок, ты проголодался.

Привычка опираться не на свои чувства, а на чувства значимого взрослого порождает и неуверенность, и тревогу, и страх. Знаете, какой самый популярный запрос у взрослых клиентов? «Не понимаю своих чувств, нуждаюсь во внешнем подтверждении того, как я должен реагировать и что испытывать. Мне можно помочь?»

**Не оставляйте со страхом наедине** Не отвергайте ребенка и не оставляйте наедине с его переживанием.

Иногда достаточно назвать чувства, чтобы нормализовать ситуацию: «Понимаю, ты испугался темноты. Одному в комнате тебе стало страшно». Простая фраза дает ребенку понимание, что рядом с ним человек, который осознает и принимает его чувства. Ребенку ничего не надо с собой делать. Он нормальный. И страх его нормален. Главное, вы закладываете камушек в фундамент развития эмоциональной осознанности. Избегайте чрезмерного утешения. Иначе вы сами рискуете стать заложником собственной реакции. «Ага, родители уделяют мне чрезмерное внимание, когда я чего-то боюсь. О, даже готовы выполнить почти любую просьбу? Здорово! Буду пользоваться чаще», — считает ребенок. Не порождаете новые страхи запугиванием: «Будешь так себя вести, тебя заберет монстр». Не ставьте в пример других детей, которые ничего не боятся. Гораздо продуктивнее рассказывать сказки о героях, которые чего-то сильно боялись, но справились со своим страхом.

**Играйте со страхами** Современные психологические подходы учат нас тому, что у любого страха есть функциональное начало. Страх нам для чего-то нужен. И идея избавления от него некоторым исследователям кажется содержащей элементы подавления и избегания. Главная задача родителя — научить тревожного ребенка справляться со страхом, быть вместе с ним, выстроить с этим чувством новые и собственные отношения. Один из рабочих методов — поиграть со страхом. Например, предложите ребенку описать страшного персонажа из сна. Задайте ребенку вопрос: что чувствует монстр? Может быть, ему грустно и одиноко? Может быть, скучно? Может быть, чудовище просто устало? Тогда стоит отправить его в отпуск, нарисовать ему вкусняшки или друзей. С детьми постарше можно попробовать поговорить о причинах появления страха и задать вопросы: когда появляется страх? О чем он хочет предупредить тебя? Может, он говорит, что тебе нужно порой быть внимательнее и осторожнее? Наконец, один из действенных способов — драматическое проигрывание страхов. Предложите ребенку самому стать Бармалеем или Бабой-ягой, чудовищем из мультика или монстром, зомби, грабителем из книжки, который пугает. Отдайтесь фантазии, будьте креативны. Перевоплощайтесь, раскрашивая лицо аквагримом или надев маску, наряжаясь в вещи, которые отсылают к страшному чудовищу. Ребенку важно побыть на стороне того, кого все боятся. Пусть он рычит, кричит, пугает, проявляет агрессивность. Проигрывая свой страх, дети снижают степень собственной тревожности. Кстати, хорошими помощниками могут стать страшные игрушки. Их нелишне иметь дома для такого рода игр.

Родителям важно серьезно относиться к детским страхам. Обращайте внимание, когда и почему они возникают, насколько регулярно проявляются. Отличить разыгравшуюся фантазию или тревогу от галлюцинации не так просто. Поэтому, если замечаете, что детский страх стал хроническим и остро переживается ребенком, если ребенок внезапно стал бояться привычных вещей, например, любимой кошки или домашней черепашки, это сигнал, что следует обратиться к специалисту.

### **Используемая литература**

- 1 Ханова О.А. « Относитесь к страхам спокойно» -Психологический центр. Психолог. 2013
- 2 Гальперин П.Я. « Природа детских страхов» -М., Педагогика, 1999