

## **«Детские страхи: Причины появления и Что делать?» Консультация для родителей**

*Подготовила педагог – психолог МБДОУ № 37 «Теремок» Корнеева А. В.*

**«Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам».**

**Ларошфуко**

### **Определение страха и его проявления**

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе взаимодействия ребенка с предметами окружающего мира и людьми, они в определенных ситуациях постепенно приобретают угрожающее значение. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения).

Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей.

Но и помимо крайних выражений, страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

### **Внушенные страхи.**

Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит», «Не открывай дверь – там чужой дядя» и т.д.

Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать «без нужды» так, на всякий случай, то ребенок полностью теряет уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

К числу внушенных можно отнести страхи, которые возникают у беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

### **Откуда приходят детские страхи?**

Маленькие дети «считывают» эмоции родителей и близких им людей и «записывают» в свое подсознание.

**Чрезмерная опека** порождает детские страхи. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без «защитного скафандра», и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде «подстелить ему соломки», чтобы не ушибся, как раз и способствуют появлению страхов.

### **Безразличие и невнимание.**

Это происходит особенно часто в семьях, где ребенка «не ждали» и не были к нему готовы. Или ждали мальчика, а родилась девочка (и наоборот). Предоставленный себе лишенный эмоционального принятия, ребенок многое понимает не так. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. Проводя целый день в одиночестве за просмотром мультиков и игрой в компьютерные игры, он начинает представлять самые разные ситуации, полуреальные – полусказочные, что может провоцировать появление страхов.

### **Что должны знать и делать взрослые для профилактики страхов у детей?**

1. Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира.
2. Положительный пример родителей.
3. Самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком.
4. Гибкость и непосредственность в воспитании.
5. Уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля со стороны взрослых.
6. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится.
7. Наиболее адекватный вариант – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания.
8. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде.

**Многие страхи ребенка рассеиваются, как дым,  
если он чувствует поддержку, любовь и признание взрослых,  
наблюдает их стабильное и уверенное поведение.**