

Как победить детские страхи?

Консультация для воспитателей

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока.

Каковы же причины возникновения детских страхов?

Многие детские страхи носят универсальный характер, обусловлены генетической памятью об опасностях, которые ранее повсеместно подстерегали древнего человека. Они не являются отклонением в психике и со временем проходят сами по себе.

В возрасте двух лет появляется боязнь боли, высоты, одиночества. Может сформироваться страх животных и движущегося транспорта.

В 3–5 лет развивается боязнь воды, темноты, замкнутых помещений. Многие дети начинают бояться отрицательных сказочных персонажей и воображаемых чудовищ.

В шестилетнем возрасте становится ведущим страх смерти (своей и родителей). Он не всегда проявляется прямо, чаще косвенно — в виде боязни войны, заболеваний, нападений, пожаров, наводнений, землетрясений как вероятной угрозы жизни. Но есть и внушаемые страхи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи. Дополнительный источник страхов – телевизор. Поэтому надо обращать внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияние на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят.

Именно поэтому, прежде чем почитать малышу новую сказку, надо познакомиться с ее содержанием. Еще одна причина детских страхов – запугивание.

У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречается чаще, чем у их сверстников из благополучных семей.

Различают возрастные и невротические страхи. Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, на фоне болезненного перенапря-

жения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе.

Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для неврозов свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха. А также всего нового и неизвестного, и относительная трудность устранения таких страхов.

Существует немало проверенных способов, как избавить ребенка от страхов: игротерапия; сказкотерапия; арт-терапия; гипнотерапия; прием медикаментов; мышечная релаксация.

Например, можно использовать следующие упражнения.

«Драка». Помогает расслабить мышцы лица и рук, снять излишнюю агрессию.

«Штанга». Помогает снять напряжение с мышц спины. Игра в спортсменов-тяжелоатлетов с поднятием воображаемой штанги.

«Танцующие руки». Поднимающая настроение и высвобождающая подавленные чувства игра.

Еще один способ снятия нервного напряжения, который понравится малышу — раскрашивание лица красками.

Можно помочь ребенку справиться со страхами с помощью сказкотерапии.

Можно придумать историю, описывающую предмет страха ребенка, и сочинить счастливый конец. Можно даже разыграть целый спектакль, используя игрушки. Отождествляя себя с героем сказки, который вначале боится, но затем мужественно справляется со злодеями.

Игра является ведущим методом в работе со страхами с детьми дошкольного возраста. Ролевые игры пробуждают активность и инициативность в ребенке, помогают приобрести навыки общения, способствуют развитию самостоятельности и умения контролировать эмоции. Поскольку образное мышление является ведущим в дошкольном возрасте, детям куда проще изобразить свой страх на бумаге, чем описать его словесно. Конкретизация страха в виде рисунка помогает избавиться от неопределенности и дать выход своим негативным чувствам.

Можно предложить ребенку способ на выбор: уничтожить «зло» (скомкать, порвать, сжечь рисунок); Или дорисовать защитный объект; добавить забавные детали, придав чудовищу смешной и нелепый вид;

Чтобы избавить ребенка от страхов можно обратиться за помощью к специалисту, или самому изучить техники и работать с ребенком самостоятельно.

Следует отметить, что фармакологическое лечение страха у детей имеет второстепенное значение. Детям могут назначить ноотропные препараты. — Вещества, способствующие укреплению нервной системы. Транквилизаторы чаще назначают для успокоения гиперактивных детей. Но они лишь снимают физические симптомы приступа паники, но не справляются с самим страхом.

Лекарства не следует принимать самостоятельно. Лучше сначала проконсультироваться с психиатром. Он подберет подходящее средство и правильную дозировку.

Надо помнить, что совсем маленькие дети еще не способны в силу возраста контролировать свое поведение, поэтому словесные убеждения могут оказаться неэффективными. В таком случае работать со страхом лучше через игру, рисование, рассказывание специальных сказок.