

20.12.2017г. в рамках общешкольного родительского собрания состоялся семинар-практикум на тему: «У страха глаза велики».

Детская жизнь очень насыщена и разнообразна, внутренний мир активно развивается и ребенок изучает окружающую действительность. Но вдруг Вы стали замечать, как Ваш ребенок часто стал бояться засыпать один, без света или ночника, ему кажется, что в шкафу живет кто-то страшный, его может испугать даже безобидное животное или насекомое... Это далеко не весь список проявления детских страхов, и частая причина обращения к детскому психологу.

План выступления.

Темы	Ответственные
Статистика. Причины возникновения страха. Когда страх становится осознанным?	Педагог – психолог: Еланцева М. В.
Как же можно преодолеть детские страхи? Что делать родителям? Последствия.	Педагог – психолог: Щербакова О.С.
Возрастные этапы страха. Советы психолога по снижению страха.	Педагог – психолог: Бачилова О. В.

Фотогалерея





Исходя из практики, можно сказать, что ночные кошмары, тревожность, излишние переживания ребенка без причины, могут негативно сказаться не только на его психологическом состоянии в данный момент, но и на дальнейшем развитии личности, поэтому крайне важно вовремя обращать внимание на его эмоциональное состояние. Мир не всегда дружелюбен и открыт для познания, поэтому важно научить ребенка эффективно справляться со своими эмоциями. Тревожные, ранимые и эмоциональные, впечатлительные дети более подвержены появлению различных страхов, но при этом различные страхи могут появиться у любого возраста и пола ребенка. По данным психологических исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребенок уже многое видит, и многое знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире.

Статистика

- Из 100 мам 80 отмечают, что из всех видов страха их детям свойственна боязнь темноты. Таким образом, 8 из 10 детей в возрасте от 3 до 10 лет боятся темных комнат.
- В 80% случаев страх темноты передается по наследству. Если она была у родителей, то с большой долей вероятности, ребенок тоже будет бояться темноты.
- У 10% людей на планете страх темноты сохраняется всю жизнь.
- У 2% он перерастает в болезнь – никтофобию.

Статистика говорит о том, что дети в возрасте 3-10 лет в 80 процентах случаев боятся темноты

Диапазон детских страхов ограничен только детской фантазией, как вы понимаете, не имеет чётких границ. Каждый страх индивидуален и психологи в такой работе обращают внимание не столько на содержание их, сколько на причину, количество и тяжесть этих страхов. Практически любой предмет или событие из внешнего мира могут превратиться для ребенка в нечто пугающее.

Причины

Страх темноты – это не страх перед отсутствием света как такового. **Это страх перед тем неизведанным и неприятным, что может скрываться в этой темноте.** Поскольку во мгле наш мозг не получает четкого сигнала от органов зрения о безопасности окружающей обстановки, возникает некая неопределенность. А если фантазия богатая, то она быстро «дорисует» отсутствующие элементы. И пожалуйста – страшная картина готова! Дети, как известно, обладают большей способностью фантазировать, а потому детские страхи – явление столь распространенное.

Страх, как выяснили ученые, у ребенка начинается еще во время внутриутробного развития. Именно тогда кроха уже способен чувствовать, если мама тревожится, пугается или сильно переживает. Неродившийся пока малыш, конечно, еще не способен понять, что именно происходит, но его нервная система и головной мозг отлично «запоминают» биологическую реакцию на страх. В результате эмбрион получает способность бояться. Правда, пока инстинктивно.

Есть предположения, что одной из первых эмоций, которая появилась у первобытного человека, был страх. Он помог человеку выжить в суровых условиях крайне агрессивного мира.

Теперь обозначим несколько основных причин появления детских страхов:

Когда страх становится осознанным?

1. **Чаще других страх перед темнотой испытывают дети, которые спят одни.** Поэтому косвенно страх темноты - это страх перед одиночеством. Испытывать его могут даже новорожденные.
2. **Если родители увлекаются «страшилками».** «Не будешь есть кашу - позову Бабая» или «Если ты не перестанешь баловаться, за тобой придет злой колдун!». В темноте, когда ребенок расслабляется перед сном и мысленно, как и взрослые, прокручивает в голове дневные переживания, именно этот «Бабай» или «злой колдун» могут материализоваться в воображении малыша в темной комнате.
3. **Если в присутствии ребенка старшие смотрят фильмы ужасов, рассказывают жуткие истории.** Помните, мозг ребенка, даже маленького и несмышленного, фиксирует яркие образы и потом воспроизводит их в самый неподходящий момент.
4. **Если ребенок часто просматривает со взрослыми выпуски новостей.** Любопытно случайно увиденный образ в сюжете о катастрофе, убийстве или нападении может стать причиной страха темноты.
5. **Если ребенку слишком многое запрещается.**
6. **Если в семье разгораются нешуточные конфликты,** в которые оказываются втянуты дети.

Дети, у которых нет братьев и сестер наиболее подвержены страху перед темнотой *Есть еще несколько факторов, влияющих на развитие страха темноты. Как ни странно, но более других этому виду фобии подвержены единственные дети в семье. Когда нет сестры или брата, с которыми можно контактировать, уровень тревожности у ребенка выше.*

Кроме того, страх темноты часто свойственен детям «возрастных» родителей. Чем больше лет маме на момент рождения ребенка, тем сильнее она и домочадцы о «поздней» крохе беспокоятся. Бегут по первому зову, охают-ахают и всплескивают руками. В результате у них растет неврастеничный, легковозбудимый, инфантильный малыш, очень подверженный страхам, и не только темноты.

Темноты часто боятся дети из неполных семей. Причем первые «звоночки» боязни приходится, как правило, на период развода или ухода одного из родителей.

Как же можно преодолеть детские страхи?

Категорически нельзя отмахиваться от детских страхов, говорить, что ничего страшного нет, а тем более, высмеивать боящегося ребенка. Такое поведение взрослых только усиливает детские страхи — им не приходится рассчитывать на их помощь и защиту. Более того, такая реакция родителей может способствовать формированию чувства собственной неполноценности — «Вот ведь мама и папа, такие большие и смелые не боятся ни собак, ни Бабы-Яги, ни темноты, а я — маленький, беспомощный, наверное, никогда не стану таким же бесстрашным, как мои родители».

Если пугающую ребенка ситуацию избежать невозможно, постарайтесь создать для него более комфортные условия. Если он боится засыпать в темноте — оставляйте включенным ночник с неярким светом, если опасается спать одни — предложите спать вместе с мягкой игрушкой, которой «строго-настрога накажите» защищать своего хозяина от всех опасностей.

Можно предложить ребенку нарисовать свое переживание и придать ему смешной и причудливый вид, разукрасить, либо разорвать рисунок с изображенным страхом, главное — вербально его уничтожить.

Что делать родителям?

1. Поговорить с ребенком. На полном серьезе, доброжелательно выяснить у него, чего именно он боится, почему, кто живет в его темной комнате, что он может сделать малышу и зачем он вообще пришел? Иными словами, так вы сможете установить фактор, давший «старт» врожденной программе страха.

2. Проследить за тем, чтобы ребенок не имел доступа к просмотру кровавых и пугающих фильмов, не играл в такие же компьютерные игры. Любой страх — как костер, если в него подбрасывать дрова, он будет разгораться все больше и больше. Следите за своей речью, постарайтесь в присутствии ребенка не обсуждать негативных тем и уж тем более не стоит пугать непослушного малыша злыми персонажами, которые «придут и в лес унесут».

3. Постараться вместе с ребенком исследовать темную комнату. Пройти по ней вдвоем или всей семьей, включив ночник, и показать чаду, что ни в одном углу никто не спрятался. Скажу сразу, работает этот совет не всегда. Дело в том, что в присутствии родителей малыш, вроде, успокаивается. А как только наступает ночь и гасят свет, он категорически отказывается оставаться один. Потому как от души верит, что чудовища, которых прогнали папа и мама, вернуться. *Мама и папа оставляют в комнате у ребенка кого-то или что-то, способное прогнать монстров. Пусть это будет специально купленная игрушка, или новый ночник. Главное, чтобы ребенок поверил, что с этой штукой ему теперь ничего не грозит.*

Чего родителям делать нельзя?

1. Критиковать и смеяться над ребенком. Если ваш малыш признался, что боится оставаться один в своей комнате, ложиться спать вечером потому, что в темноте страшно, не критикуйте его и не называйте трусом. Это для вас затаившиеся у шкафа страшилки — нереальны. Для ребенка они самые что ни на есть настоящие. И он не капризничает, когда

сообщает о своем страхе, как думают некоторые родители, а выражает вам доверие. Он делится с вами своей главной бедой.

2. Вышибать «клин клином». Если ребенок боится темноты, не стоит закрывать его намеренно в темной комнате, чтобы он осознал, что повода для страха нет. Это способно вызвать панику и закрепить ужас, сделав из него настоящую фобию.

3. Ни в коем случае нельзя включаться в эту игру. Если малыш говорит, что у него под кроватью живет дракон, не нужно заглядывать туда и восклицать: «Ой, и правда страшный какой! Вот не будешь слушаться, обязательно вылезет и цапнет тебя за ногу!». Ребенок поверит. И страх усилится в разы.

Последствия

Если родители игнорируют страх ребенка перед темнотой и вовремя не принимают мер, обычная детская боязнь может стать настоящей патологией. Сформировавшаяся никтофобия повлечет за собой еще целый клубок различных страхов. Это может стать причиной нервных и психических расстройств у ребенка, панических приступов на протяжении всей жизни.

Кроме того, детские страхи, застрявшие глубоко в подсознание человека, обростут массой неприятных и бесполезных для нормальной жизни комплексов. Возможно, ребенок не станет больным человеком, но низкая самооценка, боязнь перемен и ответственности ему гарантированы.

Возрастные этапы страха

Бояться темноты дети, как правило, начинают в 2 года, когда их фантазия уже достаточно развита и способна создавать целостные образы, в том числе и негативные. Но малыши в этом возрасте еще не могут внятно и детально сообщить родителям о том, что их беспокоит. Поэтому они могут просыпаться по ночам, устраивать истерики, упорно отказываться спать в своей кроватке и постоянно проситься спать вместе с родителями.

К двум годам фантазия ребенка уже несколько развита, поэтому именно в этом возрасте ребенок может столкнуться о страхом темноты

В 3 года, когда начинается кризис, связанный с первым переходным возрастом, границы окружающего мира для ребенка раздвигаются. Он теперь знает, что за пределами квартиры есть что-то еще: площадка, парк, детский сад... По мере накопления опыта и знаний, растут и страхи. Ребенок в состоянии рассказать о них, нарисовать их по вашей просьбе. Воспользуйтесь этим, чтобы устранить причину боязни.

В 4 года почти все дети невероятно впечатлительны. У них появляются оценочные суждения, они хорошо запоминают события, диалоги, лица. Вкупе с буйной фантазией все это может приводить к страху темноты.

В 5 лет ребенок активно общается со сверстниками, и поводом для ночных страхов может стать история-страшилка, рассказанная кем-то в детском саду или увиденная по телевизору. Ребенок еще не способен отличать вымысел от правды, и его мозг сразу «нарисует» пугающий образ. С пятилетними детьми важно обсуждать страхи, рассуждать самим и учить дитя мыслить логически.

Поводом для ночных страхов у пятилетнего ребенка могут быть страшные истории, рассказанные сверстником

В 6 лет ребенок способен «видеть» в темноте своей комнаты персонажей любимых книг и мультфильмов. Фантастические герои, не всегда положительные и добрые, приходят, как назло, ближе к ночи. И разве тут уснешь! Кроме того, в этом возрасте развивается ассоциативное мышление. Так, обычный комод может стать злым монстром, а висящее пальто мистическим существом. Важно продемонстрировать ребенку, что в комнате никого нет.

В 7 лет страх темноты может быть следствием стресса, который ребенок испытывает в связи с началом обучения в школе. Если уговоры не помогают, сделайте в комнате ребенка перестановку. Пусть все пугающие предметы поменяют место дислокации. В возрасте 7 лет ребенок может бояться темноты из-за стресса, вызванного походом в школу.

В 8 лет страх темноты обычно отступает. Но если ребенок все еще боится, не нужно игнорировать его проблемы, думая, что «скоро все само пройдет».

К 8 годам страх перед темнотой обычно отступает

В 9 лет, равно как и в 10 лет, страх темноты – явление не такое уж частое. И обычно оно связано с тем, что у растущего быстрыми темпами чада меняется психика. Это нормальный процесс, просто каждый переживает его по-своему. Если страх темноты не носит панического характера, повода для волнений нет. С помощью психолога родители легко справятся с неприятной ситуацией.

Когда обращаться к специалистам?

- Если ребенку уже 10 лет, а он сильно пугается темной комнаты и боится спать без света. Младшие школьники прекрасно различают, где правда, а где сказки. Поэтому рассказы о фантастических тварях, живущих в темноте его комнаты, должны стать поводом для обращения к психологу или психотерапевту.

- Если страх темноты у ребенка связан с громкими ночными истериками, криками и даже страхом смерти.

- Если страх темноты выражается в панических атаках. Ребенок неровно дышит, теряет сознание.

Советы психолога:

- **Страх темноты у ребенка можно преодолеть только вместе с ним.** Сам малыш не справится.

- **Правильно установленная причина** страхов быстрее подскажет, как отучить ребенка бояться темноты.

- **Если ребенок стал бояться темноты уже в сознательном возрасте (от 7 до 10 лет),** есть смысл пересмотреть семейные взаимоотношения и выяснить, как ребенок общается в коллективе. Возможно, причина кроется в конфликтной ситуации.

- **Дать ребенку дополнительную физическую нагрузку** – записать в секции, кружки, где от него потребуется большой выброс энергии. На страхи сил попросту не останется.

- **Показать на личном примере, как можно преодолевать страхи.**

- **Увлечь ребенка рисованием.** Способность переносить образы из воображения на бумагу позволяет выплескивать эмоции, а нарисованная страшилка вовсе перестает быть страшной. Особенно если мама добавит к рисунку что-то от себя, что развеселит малыша.

- **Используйте в борьбе со страхом игры.** Такие, к примеру, как прятки. Ведь там нужно прятаться и в темные места. А в процессе занимательной игры ребенок не успеет ощутить страх.

Если вас настораживает чрезмерный страх ребенка, обратитесь к детскому психологу для решения проблемы со специалистом

- **Чтение сказок** помогает детям понять устройство мира, разобраться в противоречивых чувствах. Сказочные истории необходимо подбирать или сочинять таким образом, чтобы они соответствовали детской проблеме. И подавать их следует так, чтобы малыш, переживая сюжет, смог ощутить себя храбрым и сильным.

- **Музыка**

Специально подобранные мелодии являются источником позитивных переживаний для ребенка. Психологи советуют включать различную легкую классическую или эстрадную музыку, веселые детские песенки, детские музыкальные радио спектакли.

Своевременное выявление проблемы и правильное, взрослое поведение родителей обязательно приведет к положительным результатам!

Страхи имеют большое значение и в детской жизни: с одной стороны, они уберегают от необдуманных поступков, а с другой — препятствуют нормальному развитию личности. Чтобы ребенок не стал заложником собственных фобий, выделяйте больше времени на совместные игры, творчество и прогулки.