

Детские страхи.

Страхи рано или поздно испытывают все. Детские страхи явление распространенное. Большинство детских страхов исчезает бесследно.

Страх это эмоция, которая предупреждает нас об опасности. А если вовремя предупредить, то можно вовремя и изменить. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.

Причины страхов.

Причиной страха чаще всего бывает или присутствие чего-то угрожающего, или отсутствие того, что может обеспечить безопасность.

Обычно страхи усиливаются, когда родители, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом «страшных» кинофильмов/мультфильмов для данного возраста.

Особенно длительно страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур. Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком.

Еще одна причина страха у малыша появление новорожденного в семье. И этот страх связан со страхом утраты своего былого, особенного положения единственного ребенка-первенца.

Может стать причиной страха и неспособность ребенка выполнить указания родителей. Наши чрезмерные требования к детям могут создать общую атмосферу страха в семье, боязнь ребенка не оправдать наших ожиданий, не заслужить



нашей любви.

Излишняя наша опека и забота о детях непроизвольно тоже могут стать источником их страхов. «Оденься потеплее, простудишься», «Не подходи к собаке, укусит», «Не бегай на дорогу, там машины, они задавят» и так весь день мы сами, того не сознавая, внушаем страх ребенку.

Еще сложнее обстоит дело, когда мы сами специально пугаем непослушного ребенка, используя такой маневр как метод воспитания: «Не будешь кушать, поведу тебя в больницу, там доктор сделает укол», «Не будешь слушаться, отдам тебя милиционеру».

Правила обращения со страхами.

1. Страхи очень любят, когда взрослые используют методы запугивания и наказания в целях воспитания.

2. Страхи обожают, когда взрослые рассказывают при ребенке об ужасах, встречающихся в нашей жизни (болезнях, преступлениях).

3. Страхам нравится, когда мы настойчиво заставляем (приучаем) детей спать в темноте или одним.

4. Еще страхи не любят, когда о них рассказывают. Чем больше говоришь о страхе – тем он становится меньше (можно поговорить о птице, которая пугает ребенка, более конкретно представить ее привычки и характер, узнать, что она любит и чего боится сама).



5. Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вырезать из пластилина, склеить из бумаги – да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых страхи не переносят.

Что такое тревожность.

Тревога — это особое эмоциональное состояние, чувство беспокойства, возникающее у человека в определенный момент жизни. Ребенок считается тревожным, если он склонен к этому состоянию постоянно, или воспринимает достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие, вызывающие чувство беспокойства. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности — тревожностью.

Причины тревожности.

Причины тревожности бывают биологические и социальные. К биологическим причинам относят: токсикоз во время беременности, алкоголь, курение, а также стрессы и психотравмы, переживаемые мамой. Также к ним относятся различные осложнения при родах, заболевания, перенесенные в младенчестве, прием сильнодействующих лекарств, наркоз.

Среди социальных причин в первую очередь выделяют особенности семейного воспитания. Тревожность может порождаться межличностными отношениями в семье, когда ребенок не чувствует свою безопасность, заботу, поддержку со стороны родителей.

Чрезмерная родительская опека (гиперопека) тоже может стать источником переживаний и опасений ребенка. Всякого рода запреты формируют в характере мальчика чрезмерную осторожность, страх (как мы говорили выше). Ограничение взрослыми общения ребенка со сверстниками, взаимодействия с окружающим миром, освоения новых видов деятельности тормозит естественную живость и познавательную активность дошкольника. В результате может возникнуть «страх новизны» и тревога.

Тревожное состояние может появиться у ребенка и в результате психотравмирующей ситуации — смерть домашнего животного, укусы собаки, физическая травма, нахождение в больнице, просмотр триллера в одиночестве и т.п.



Как тревожность влияет на деятельность ребенка.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность, особенно значимую. Высокая тревожность оказывает в основном отрицательное, дезорганизующее влияние на результаты деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Кроме этого тревожным детям тяжелее (в силу постоянных внутренних переживаний) достичь успеха особенно в спортивной деятельности, где всегда присутствуют «дух соревнований», состязания, есть победители и проигравшие. Если такие дети не выигрывают, они очень сильно переживают, готовы обвинить в своей неудаче внешние факторы и причины. В следующий раз они, скорее всего, откажутся от участия в такой деятельности.

Также тревожность рассматривается как источник агрессивного поведения (тревожный ребенок пытается себя защитить всеми способами). Иногда даже тогда, когда только думает, что его хотят обидеть.

Тревожность ведет к отсутствию у ребенка уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения, затрудняет общение со сверстниками.

Вместо заключения.

P.S. Определением уровня тревожности у ребенка и его снижением может заниматься только специалист. Родители со своей стороны, по результатам диагностики уровня тревожности, могут попытаться свести к минимуму возникновение тревожащих ребенка ситуаций и поддержать ребенка в трудных для него ситуациях (хотя по мнению родителей они могут быть и пустяковыми).

