

Тревожность и детские страхи.

Детские страхи – это чувство беспокойности или тревожности, ощущаемое детьми в качестве ответного реагирования на реальную или существующую в воображении угрозу для их жизнедеятельности или благополучия.

Дети часто боятся явлений, которые, как правило, не вызывают страха у взрослого человека (темноты, героев сказок, насекомых, животных). Для здорового, нормально развивающегося ребёнка страх – естественная реакция, которая помогает познать окружающий мир, и удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков, возможности травмирования. Вместе с тем страх задерживает развитие личности ребенка, вызывает у него пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.

Причиной детского страха являются возрастные особенности развития. Чаще всего дети боятся своей фантазии. Именно из-за разыгравшегося воображения у них возникают фобии и страхи. Но, как правило, опасных или серьёзных последствий это не вызывает. Однако, если у страха иные причины, он может нанести вред неокрепшему сознанию ребёнка.

Возникновение детских страхов связано с разными причинами, в том числе с внешней средой (например, с запретами со стороны взрослых, которые ребёнку непонятны, внушение со стороны других детей).

В младенческом возрасте (до 1 года) страхи связаны с громким и неожиданным шумом, перед незнакомыми людьми, раздеванием, одеванием и сменой обстановки.

В возрасте 1-3 лет дети боятся разлуки с родителями, травм, засыпания и сна. Также в этом возрасте сохраняется страх смены обстановки.

В возрасте 3-5 лет дети боятся темноты, одиночества и замкнутого пространства, сказочных персонажей.

Взрослея, дети начинают испытывать страхи, связанные со смертью (6-7 лет). Они могут опасаться за собственную жизнь, своих родителей.

В возрасте 7 — 8 лет дети боятся неодобрения со стороны родителей.

При доброжелательном отношении дети менее тревожны, чем там, где часто возникают конфликты. Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Родители должны помнить, что тревогу ребёнка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Симптомы тревожности у дошкольников, на которые следует обратить внимание:

- проявление ребёнком неуверенности в себе;
- появление навязчивых движений (сосание пальцев, кусание ногтей);
- заикание;
- энурез;
- частые капризы.

Различные опасения, боязни и переживания являются неотъемлемой частью жизни детей, поэтому проблема детских страхов и тревожности должна решаться родителями путем овладения необходимыми умениями, которые помогают справляться с естественными опасениями детей. Для этой цели необходимо понимать основные факторы, провоцирующие возникновение страха. Все они имеют связь с воспитанием в семье, так как становление детской личности совершается в семье.

Вырабатывайте и воспитывайте в малыше смелость, не ругайте их по всяким пустякам, находите моменты, за которые стоит хвалить детей. Чтобы научить детей перестать бояться, следует научить их бороться со своими опасениями, а для этого нужно посеять в них уверенность в том, что родители всегда поддержат. Представьте детям пугающее их явление в смешном образе (сочините сказку, нарисуйте рисунок и пририсуйте «страху» смешные ушки, усы, косички, нос крючком, цветочки и другое).

Естественным способом преодоления детских страхов является игра. В игре у детей есть возможность самовыражения, открыто и свободно проявлять свои чувства, снятия напряженности и эмоциональной разрядке.

Лучшим средством профилактики страхов для детей является взаимопонимание между родителями и детьми. Для спокойствия ребенка существенную роль играет выработка единых правил поведения всеми взрослыми, участвующими в воспитании.

Как правило, если малыша окружают уверенные в себе взрослые, спокойная, стабильная обстановка в семье, гармония, то детские страхи проходят с возрастом без каких-либо последствий.

Помните, что душевный контакт с ребёнком – лучшее лекарство!

Желаем Вам успехов!