

Консультация для родителей: «Преодоление тревожностей и страхов у детей»

Повышенная тревожность и страхи у детей дошкольного возраста (4-7 лет) — явление довольно распространенное не только в современном обществе, но и на протяжении всего развития человечества. При воспитании ребенка многие родители беспокоятся, что их малыш часто пугается, по их мнению, без всяких на то причин. Нарушается сон, ребенок теряет в весе, рыдает и просит не оставлять его в одиночестве. Тревожность у дошкольников может быть как вариантом нормального развития, так и поводом обратить внимание на методы и условия воспитания ребенка.

Детский страх: норма или патология?

Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что большинство фобий и невротических реакций у взрослых сформировались еще в раннем детстве. К возникновению какого-либо страха у детей приводят конкретные факторы, которые далеко не всегда являются очевидными для взрослых. Страх — это одна из базовых эмоций человека, естественная реакция организма на ситуацию опасности. Бывают страхи реальные (например, боязнь укуса собаки), а бывают невротические, когда тревожность у дошкольников не обоснована окружающей действительностью. Так, в последнем случае ребенок может бояться звука бытовых приборов, безобидных животных или чего-либо еще, что не относится взрослыми к разряду пугающего. При этом у дошкольника возникают навязчивые состояния, энурез, тики или другие невротические проявления.

Существует понятие возрастных страхов, которые в норме появляются у каждого человека, находящегося на том или ином этапе развития, и носят временный характер. В дошкольном возрасте ведущим страхом является страх смерти — своей или родителей. Его появление свидетельствует об осознании ребенком необратимости происходящих в жизни изменений, неизбежности смерти или переживания утраты.

Другими самыми распространенными фобиями являются следующие: страх крови, уколов, боли, темноты, войн, стихийных бедствий, высоты, глубины, животных и насекомых, персонажей сказок или фильмов ужасов. Основной мотивацией таких страхов является угроза жизни в том или ином виде, а инстинкт самосохранения у детей действует отлично. В норме подобные страхи со временем проходят, но если они тяжело переживаются ребенком, это свидетельствует об определенном неблагополучии в его развитии. При повышенном беспокойстве родителей для выявления нормы или патологии в эмоциональном состоянии ребенка желательно обратиться к компетентному психологу.

Родителям не следует забывать, что маленький ребенок создает в своем воображении сказочный мир, где действуют иные законы, а предметы обладают магическими свойствами. Этот этап развития мышления так и называют — магический. Приписывание различным объектам пугающих свойств может приводить малыша в ужас. Поэтому, чем бы ни был вызван

страх дошкольника и как бы он ни проявлялся, взрослые всегда должны серьезно и с уважением относиться к любым реакциям ребенка.



Причины тревожного поведения

В основе любого поведения и реакции находится конкретная причина. Повышенная тревожность у детей дошкольного возраста может быть вызвана следующими факторами:

1. Реальный случай. Страх и тревожность могут иметь конкретную основу в виде определенной ситуации, случившейся с ребенком. Например, укусила собака, потерялся и теперь боится расставаться с мамой и т.п. Страх повторения подобного случая мешает дошкольнику свободно действовать в ряде ситуаций. Как правило, такие страхи легко поддаются коррекции. Однако у малышей с повышенной мнительностью и тревожностью они могут длиться в течение продолжительного периода времени.

2. Напряженная атмосфера в семье. Ребенок очень чутко реагирует и на подсознательном уровне улавливает конфликтные отношения между близкими людьми. Часто он винит себя в ссорах родителей и тревожится, как сделать так, чтобы они помирились.

3. Конфликты со сверстниками. Малыш, посещающий детский сад или развивающие секции, может столкнуться с насмешками или обидными действиями со стороны детского коллектива. В этом случае ребенок может начать бояться посещения подобных мест.

4. Запугивания, внушения со стороны взрослых, постоянные предупреждения об опасности. В результате ребенок начинает бояться

активных действий, медицинского персонала, людей в форме и т.д. Такие страхи детей относятся к разряду надуманных, однако очень прочно закрепляются в сознании дошкольника. Внушенный страх в дальнейшем может преследовать человека на протяжении всей жизни.

5. Бурная фантазия также способствует возникновению тревожности у дошкольников. Дети часто сами выдумывают страшные ситуации. Так, в темноте обычные вещи превращаются в пугающих существ, а в ванной живет монстр, который засасывает все в свою пучину. Одни дети через некоторое время легко забывают об этом, а для других подобные ситуации являются источником постоянного стресса.

6. К страхам может приводить и неоправданная строгость родителей в отношениях с детьми, чрезмерная требовательность, физические наказания, игнорирование чувства собственного достоинства ребенка. В результате вырастает мнительный и неуверенный в себе человек.

7. Расстройства психики. Неадекватная тревожность в дошкольном возрасте может выступать симптомом невроза, когда у ребенка возникают приступы паники или возникают страхи, не соответствующие возрасту.

Для быстрого и эффективного преодоления тревожности у дошкольников важно понимать, какие именно факторы привели к ее возникновению. Определить конкретную причину, вызвавшую страх, поможет диагностическое обследование на приеме у психолога или коррекционного педагога. Специалист скорректирует поведение малыша и даст рекомендации по гармонизации его душевного состояния.



Способы преодоления страхов

Методы коррекции детских страхов у дошкольников могут быть самыми разнообразными — от простого проговаривания и рисования до проигрывания ситуаций и реального взаимодействия с пугающим объектом.

Поскольку дети часто выражают свое эмоциональное состояние при помощи рисования, коррекция страхов посредством рисунков является весьма эффективной. Изображение пугающего объекта часто приводит к снижению тревожности у дошкольников. Важно, чтобы в процессе рисования рядом с ребенком находился подбадривающий его взрослый, оказывающий поддержку и защиту. Если малыш отказывается рисовать, не стоит настаивать, лучше на время отложить это занятие и обратиться к другим методам коррекции.

Нарисовать страх, значит, непосредственно с ним соприкоснуться, что часто очень волнующе для ребенка. С другой стороны, актуализация пугающего объекта и его условное изображение приводят к снижению напряжения, а появляющийся в процессе рисования интерес со временем замещает собой все негативные эмоции.

Упражнения на снятие тревожности у дошкольников могут включать в себя обучение методам релаксации с целью снятия мышечного напряжения, придумывание сказочных историй про страх, инсценировка их с помощью различных игрушек. На помощь может прийти вышеупомянутое магическое мышление, которое в норме призвано снизить тревогу. Родителям можно попробовать вместе с ребенком подумать, чего не хватает

страху, почему он так себя ведет, наделять пугающий объект привлекательными чертами и т.п. В дополнение с телесными играми это поможет преодолеть боязнь и гармонизировать эмоциональное состояние дошкольника.

Тревога и страх во многом зависят от душевного состояния ребенка в данный момент. Родителям нужно уметь успокаивать малыша, не оставлять без внимания жалобы, понимать и с уважением относиться к его реакциям на что-либо. Спокойный тон голоса, авторитетное разъяснение, твердая уверенность взрослого развеют тревожные ожидания ребенка. Создание доверительной и поддерживающей атмосферы в семье поможет дошкольнику не загонять страх внутрь, а спокойно обсудить его с близкими. Озвучивание пугающей ситуации уже само по себе снижает напряжение. Именно такой подход воспитания уверенной в себе личности.