

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7»**

**Консультация  
«Тревожность и детские страхи»**

**Подготовила:  
педагог-психолог  
Тимерянова Алла Олеговна**

**г. Троицк, 2023 г.**

## Консультация

### Тревожность и детские страхи

По данным исследований, каждый второй ребёнок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребёнок уже многое видит и знает, но ещё не всё понимает, необузданная детская фантазия ещё не сдерживается реальными представлениями о мире.

Каждому детскому возрасту присущи так называемые "возрастные страхи":

- от 1 до 3 лет нередко ночные страхи;
- на 2-ом году жизни часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли;
- в 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства;
- в 5-7 лет ведущим становится страх смерти;
- от 7 до 11 лет дети больше всего боятся "быть не тем", сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Таким образом, наличие страхов у ребёнка является нормой, но если страхов много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребёнка. Так что же такое страх?

Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью.

Эта опасность может быть реальной, действительно существующей, или мнимой, плодом воображения. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения и определённых качеств личности ребёнка. Наличие страхов у дошкольников само по себе не является, как правило, какой-то патологией, обычно носит возрастной, преходящий характер, но в тоже время сигнализирует об определённом неблагополучии в эмоционально – личностной сфере ребёнка.

Типологические особенности дошкольников, испытывающих страхи, проявляются, прежде всего, в эмоциональной чувствительности, впечатлительности и эмоциональной ранимости.

Различают четыре типа ситуаций возникновения страхов у детей:

1. подражание;
2. психологическая травма;
3. система «наказание – вражда – вина»;
4. возобновляющийся страх.

Давайте же познакомимся с ними конкретнее:

#### Ситуация подражания.

Подражание - это естественный процесс, при котором ребёнок перенимает многие страхи взрослых, в частности матери. Это страх приобретённый, а может быть врождённым, если мама во время беременности перенесла сильный эмоциональный стресс. Мама, которая боится собаки или грома, бессознательно, не отдавая себе отчёта, передаёт страх своему ребёнку. Ребёнок, подражая маме в поведении, со временем испытывает те же опасения, которые возникают в таких случаях. Очень часто такому ребёнку достаточно увидеть, что мама встревожена, как он тоже начинает беспокоиться. Хотя взрослый человек может себя успокоить здравыми рассуждениями, а малыш, к сожалению, ещё не нет.

Здесь же имеет место и другая причина, когда наоборот очень заботливая мать, предупреждает ребёнка, чтобы он не сделал себе больно, не поранился, тем самым постоянно излучая тревогу и опасения. Если всё время предупреждать ребёнка об опасности, то он ощутит её неотвратимость. Даже, если ребёнок не знает этой опасности, у него всё равно поселится смутная тревога.

#### Ситуация психологической травмы.

Психологическая травма – это острое психическое переживание, которое оставляет прочный след в сознании ребёнка. Такие эпизоды, как укус собаки или падение с лошади травмирует не только физически, но и психически. То, что может наносить психологическую травму одному ребёнку, бесследно может проходить для другого. Эта травма надолго остаётся в эмоциональной памяти ребёнка.

#### Система «наказание – вражда – вина».

Тут речь идёт не о каких-то особых страхах, а о глубинном базисе тех впечатлений, которые могут привести к страху. Когда родители кричат на малыша, им ясно одно, родители раздражены и на время утратили любовь к ним. Если на ребёнка постоянно кричат, угрожают, наказывают, то в нём постепенно накапливается вражда к родителям, и, как следствие ощущение вины перед ними. Ребёнок осознаёт, что у него появились враждебные чувства к людям, которых он любит. В итоге он понимает, что эту вражду нужно скрывать, поэтому и боится данного чувства. Как правило, такой ребёнок становится агрессивным по отношению к другим людям.

Другая причина такой системы – это неспособность выполнить приказ родителей. Наши чрезмерные требования к детям могут создать общую атмосферу страха в семье:

1. когда ребёнок опасается, что родители от него откажутся и перестанут любить;
2. Когда ребёнок начинает терять своё достоинство, а значит, ещё больше испытывает чувство вины.

Больно осознавать, что боишься того, кого любишь, поэтому дети неосознанно переносят свои страхи на другой объект, который по-своему поведению, напоминает человека, которого боится по-настоящему.

Детский страх может перемещаться с одного объекта на другой, на те вещи, которых раньше ребёнок не боялся совсем. Эта ассоциативная связь может быть очень далёкой и странной для нас.

Возобновляющийся страх.

Это те случаи, когда страх нас парализует и заставляет звать на помощь. Испугаться чего-то одного, значит бояться всего на свете. Ребёнок, который страшится укола, вскоре будет пугаться шприца, врача, врачебного кабинета и даже запаха больницы.

Специалисты рекомендуют педагогам и родным ребенка проводить работу в трёх направлениях:

1. Повышение самооценки. Обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите его даже незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей и взрослых.

2. Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребёнок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребёнок не хочет и не может признаться. Важно, привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы. Не надо сравнивать ребёнка с другими детьми, лучше сравнить его достижения с результатами, полученными им ранее. Не следует ребёнка торопить и подгонять с ответом, важно запастись терпением. При общении установить контакт глаз.

3. Снятие мышечного напряжения. С тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт. Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребёнком: поглаживать его, обнимать. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребёнку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства. Очень полезны упражнения на релаксацию, массаж и просто растирание тела. Импровизированный маскарад, шоу (маски, костюмы и просто старая взрослая одежда).

Симптомы тревожности у дошкольников,

на которые следует обратить внимание.

1. ребёнок стал чаще проявлять неуверенность в себе;
2. у ребёнка появились навязчивые движения (сосёт пальцы, грызёт ногти);
3. если ребёнок начал заикаться;
4. у ребёнка появилось ночное недержание мочи;
5. ребёнок стал более капризным;

В дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин возникновения тревожности и страхов у детей кроется в нарушении детско - родительских отношений, развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми взрослыми;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными);
- негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.

При доброжелательном отношении дети менее тревожны, чем там, где часто возникают конфликты. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребёнка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Тревожность возрастает в том случае, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растёт. Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем, имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями. Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, прежде чем оказывать помощь ребёнку, взрослый должен позаботиться о себе, т. к. высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. Родители должны помнить, что тревогу ребёнка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Какими же должны быть действия родителей, сформулируем несколько правил:

1. В этот период необходимо умерить свои требования к ребёнку;
2. Стараться не наказывать;
3. Не всегда обращать внимание на враждебность;
4. Относиться ровно и неизменно, доказывая свою любовь к нему;
5. Категорически нельзя смеяться и шутить по поводу страхов ребёнка;
6. Самим взрослым спокойно относиться к страху.
7. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов чаще выходить на природу.
8. Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнёрские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребёнком.
9. Родителям тревожного ребёнка необходимо сделать всё, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов). Им следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях.
10. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.

11. Не менее важно выработать единодушный подход к ребёнку воспитателей и родителей.

12. Помните, что душевный контакт с ребёнком – лучшее лекарство!

Желаем Вам успехов!