***Групповая консультация «Детские страхи и неврозы»***

***Страх – это… не страшно. Это нормально – бояться, чтобы не попасть в беду. Так срабатывает наш природный инстинкт. Страх – это страж, который помогает нам выжить. Иными словами, он охраняет нашу жизнь.***

**Взрослея мы учимся управлять им, поскольку почти всегда можем объяснить его происхождение. «В темных переулках можно наткнуться на хулиганов, поэтому найду дорогу посветлее»… «Гром – это не страшно, а молния – опасна, поэтому поставлю громоотвод»… «Бабушкин дом скрипит? Это не привидение, как думалось в детстве, а так «кряхтит» старый деревянный пол»…**

**Нам, взрослым, уже хорошо знаком этот мир, в отличие от наших детей, которые только начинают с ним знакомиться. И мы для них – его первые гиды. Как помочь нашим детям превратить это познание в радость, а не череду постоянных стрессов? Как помочь ребенку справляться с его тревожностью и детскими страхами? И чего точно нельзя делать, чтобы обычный страх не превратился в фобию, ведущую к неврозам?**

***ДЕТСКИЕ СТРАХИ «РАСТУТ» ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ***

Страхи в жизни ребенка были и будут всегда. Это значит, что он развивается, взрослеет, пытается осмыслить все, что происходит с ним и вокруг него. С возрастом одни страхи пропадают, другие появляются.

До одного года у малыша развивается страх разлуки с мамой, которая в этом возрасте для него равно жизнь. Отсюда начинается тревожность маленького ребенка - страх незнакомцев и громких звуков. Но уже в два – этот же малыш будет спокойно играть в песочнице, особо не обращая на маму внимание. У него по-прежнему есть страх ее потерять, но привычка видеть ее рядом, просто усыпила его. Но зато появился новый – более реальный – того, что действительно несет в себе опасность. Например, страх больших лающих собак или огромной ревущей машины.

В четыре года вместе с абстрактным мышлением рождается страх вымышленный. Ребенок с разыгравшимся воображением начинает бояться темноты, в которой так легко представить затаившегося монстра из только что увиденного мультика.

После шести у детей появляется страх смерти, присущий уже взрослым. И если на свои прямые вопросы об этом он вовремя не получит объяснения (а чаще всего родители таки уходят от ответа), начинает тревожиться на этот счет все сильнее. Нет понимания – нет покоя.

***Психотерапия детских фобий***

Говорить с детьми, избегая негативных тем, - не самый лучший выход, чтобы уберечь их от стресса. Скорее, наоборот, замалчивание – прямой путь к детским фобиям и неврозам. Боль, печаль, смерть – это неотъемлемая часть жизни. И если мы об этом не говорим, это не значит, что их нет и что наш ребенок не столкнется с этим.

Гуманнее подготовить его к тому, что грустить, испытывать душевную боль для человека нормально – это говорит о его добром сердце, о его умении сопереживать. Без этих чувств, он никогда бы не смог испытывать и настоящую радость. Потому что одно познается только через другое. И не стоит полагать, что такие философские разговоры дети не воспримут. Воспримут и еще как! Даже, если что-то им покажется не совсем понятным, на них подействует ваша спокойная интонация, сам факт такой беседы один на один, как со взрослым. Они почувствуют самое главное – если мама или папа так спокойно говорят об этом, значит, это не страшно, не стыдно, не плохо и т.д.  А раз так, можно вздохнуть свободнее (выпустить свой страх) и жить дальше.

Сейчас в карантинное время, многие из нас испытывают постоянную тревогу.  И вроде нет видимой причины, а нам неспокойно. А ведь это не что иное, как следствие наших недоработанных детских страхов, которые так нас и не отпустили. И мы вроде как все понимаем (умом), а осадок-то (эмоции) остался. Стоит осознать это и, наконец, отпустить их. И если сложно это сделать самому, нужно обратиться к психологу. И, поверьте, это совсем не страшно.

***ВОСПИТАНИЕ СТРАХОМ – ЗЛО***

Другая крайность – управление детьми с помощью страха. «Не уснешь, тебя заберет бабай»… «Будешь баловаться, отдадим тебя цыганам»… «Будешь плохо учиться, перестанем тебя любить»… Чем только не пугают родители, чтобы дети делали то, что они хотят. Не задумываясь, какой вред они наносят не только им, но и себе. Ведь поступая так, они начинают терять своих детей ровно в эту минуту. Ведь разве можно уважать и тем более быть другом тому, кто их унижает, пугает и несправедливо наказывает.

Не говоря уже о том, что такие «пугалки» от взрослых могут закончиться серьезным неврозом, с которым справиться гораздо сложнее. Здесь уже без профессиональной психотерапии детских фобий не обойтись.

***СТРАХИ, ДЕТСКИЕ ФОБИИ И НЕВРОЗЫ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?***

Страхи, фобии и неврозы – это не одно и тоже. Это цепочка. Страхи, которыми можно управлять, могут перейти в фобии, если вовремя не разобраться с ними. В свою очередь фобии, если с ними не работать, могут стать причиной неврозов. А это уже очень и очень серьезно.

Но цель этой консультации – не напугать, а дать возможность осознать природу всего этого. Ведь именно в понимании – ключ к решению многих проблем.

Между страхом и фобией существует тонкая грань. Ее легко объяснить на простом примере. Если ребенок боится темноты, но легко преодолевает это, просто включив свет, - это страх. Но, если темная комната вызывает у него панику, и он ни под каким предлогом туда не зайдет, пока кто-то другой не включит там свет, это уже похоже на фобию. То есть на страх, не поддающийся рациональному объяснению. И если в первом случае малыш свой страх может контролировать, то во втором – он в его плену.

***ЧТО СОДЕЙСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ СТРАХОВ?***

**Гиперопека**

Хотите воспитать тревожность у маленького ребенка – контролируйте каждый его шаг, запрещая все, что только можно, потому что абсолютно все так или иначе таит в себе опасность. С велосипеда можно упасть, собака может укусить, кот - поцарапать, песок - попасть в глаза, качели – ударить… О каком спокойном счастливом детстве может идти речь, когда все, что тебя окружает, желает тебе зла. «Мир враждебный», - с такими мыслями ребенок, находящийся в постоянном стрессе, вырастает, в итоге получая в наследство именно такой мир. А как иначе, ведь он привык видеть в нет только плохое, благодаря своей тревожной и чересчур заботливой маме.

Поэтому родителям, искренне желающим видеть своего ребенка спокойным и радостным, стоит все-таки немного попридержать себя в руках, когда в очередной раз захочется сказать ему: «Нельзя!».

**Конфликт родителей**

Родители для ребенка – это весь мир. И если с ними что-то не так, то виноватым в том, что происходит, он считает себя.

Поэтому, когда родители часто ссорятся, у ребенка могут развиться разного рода страхи. Его могут мучить кошмары, бессонница, депрессия, он может начать вредить себе, чтобы таким образом наказать…

**Неконтролируемая информация из соцсетей**

Еще одна причина детских фобий и других неврозов – это большой объем доступной информации. И, к сожалению, далеко не всегда родители могут ее отследить. А ведь напугать ребенка может даже на первый взгляд безобидная компьютерная игра.

***КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?***

Не со всеми страхами нужно обращаться к психологу. Родители часто сами могут сами справиться с ними. Например, со страхами иррациональными – привидений, монстров.

И первое что нужно сделать – это поговорить с ребенком об этом. Но не перед сном! Лучше в разгар шумного солнечного дня, когда ребенок бодр, весел и ему все нипочем.

Ребята верят в волшебство и этим можно воспользоваться. Купить «магический» ночник и рассказать ребенку, как он легко теперь будет разгонять в его комнате всех монстров.

Еще один действенный способ – совместно нарисовать или слепить страх, а потом победить его, просто размяв в руках. Правда, родителям, нужно быть готовыми к тому, что иногда ребенок может вылепить что-то совсем неожиданно пугающее. Ну а как они думали? Не зря ж дети боятся этих своих чудовищ.

***СКАЗКОТЕРАПИЯ***

Наверное, одна из самых лучших форм общения с ребенком о его страхах. Одна из эффективнейших психотерапий детских фобий в домашних условиях. Когда мама или папа вместе с ним придумывают сказочную историю, в которой главным героем становится персонаж с похожим именем или характером. А основной фабулой сказки становится ситуация, с которой ребенку сложно справится в реальной жизни. Например, ребенок боится купаться. Можно вместе с ним придумать сказку, в которой кролик или бельчонок, или медвежонок (пусть выбирает сам ребенок) тоже очень боялся купаться. И с ним перестали дружить зверушки в лесу. И он стал думать, как ему все-таки преодолеть свой страх и полюбить купание…И дальше начались приключения, с помощью которых кролик (а по сути, сам ребенок), справился, наконец, со своим страхом, и приобрел много друзей. Он стал храбрым, и все стали уважать его за это.

Главное условие, при котором эта сказочная психотерапия детских фобий сработает, это системность. Одного раза точно недостаточно. К примеру, со страхом темноты придется бороться на протяжении месяца, а то и двух. В течение которых можно вместе с ребенком или сочинять сказку, или лепить всех пугающих его монстров, или рисовать с ним вместе. Каждый день делать этого точно не нужно, чтобы не заострять внимание. Два раза в неделю вполне достаточно. Подсказывать им при этом особо не нужно – разве что направлять вопросами, а дети сами нарисуют, как победить своего монстра.

***В проблеме детских страхов важны три момента:***

**•** Детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: **ни дядей, ни волком, ни пауками, ни полицией.**  Последствия этого – тревожная мнительность, кошмарные сны, подавленность.

**•** Нельзя стыдить ребенка за испытываемый страх.

Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь избавиться от страха самостоятельно, ребенок прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д. Испытывающий страх и не понятый родителями ребенок становится депрессивным, невротичным.

**•** Ребенка нельзя оставлять одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

*Если вышеизложенные методы не помогают в борьбе со страхами, а страх усиливается обратитесь к психологу за профессиональной помощью!*