

Как справиться с детскими страхами?

Боялись ли вы в детстве темноты? Когда предметы в комнате едва угадывались и, казалось, начинали жить своей непонятной жизнью. А под кроватью, что то шуршало...

Мир ребенка – огромный и непознаваемый, полон удивительных открытий и опасных приключений. При этом страх- защитная реакция на опасность (как реальную так и воображаемую), связанная с инстинктом самосохранения. При испуге (например, воздушный шар лопнул в руках) и последующих ситуациях, вызывающих страх (при виде шарика или при звуке хлопка), а в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который не позволяет ребёнку перестать бояться, сколько – бы вы не просили. И чтобы преодолеть страхи, нужно разработать план проведения и запастись терпением.

Каждому возрасту соответствуют свои фобии. Например малыши до 1 года проявляют беспокойство при громких звуках и остро реагируют на отсутствие матери либо на негативный настрой .

В возрасте от 1 года до 3 лет бояться темноты, одиночества и боли (к ней дети относят визиты к врачу , «кусачий» свитер и уставшие на прогулке ножки).

В 3-5 лет ребёнок знакомится с миром сказок и развивают фантазию. В этом возрасте страх вызывает чудовища. К бабкам – ежкам современные дети прибавили динозавров и трансформеры. Некоторые родители придумывают такие истории, от которых дети долго не могут заснуть, но они им нравятся.

В 6-7 лет ребёнок начинает бояться реальных вещей: болезни, смерти, насилия. Но главной для него становится учёба в школе, и с ней связаны многие фобии. Ученики боятся школы, учителей, низких оценок, а начиная с подросткового возраста- конфликтов со сверстниками.

«Ты не бойся, это гусь, я сама его боюсь...»

Зачастую источником острого реагирования детей на те или иные предметы и обстоятельства являются сами взрослые. Ребёнок видит, как мама отгоняет от него животных и птиц. Малыш не вполне понимает, в чём угроза, но тон и жесты не оставляют сомнений. Он начинает бояться всего. С чем должен неторопливо знакомиться, осваивая мир: животных, птиц и насекомых, велосипедов и автомобилей, холодного и горячего, грязного и чистого. Мир полон опасностей – вот что он усваивает

Как себя вести, чтобы не насаждать ребёнку страхи своими руками?

- Всё что нужно объяснить малышу об окружающем мире, можно рассказать спокойно. Не запугивайте его. К примеру, не стоит в подробностях излагать, какие именно ужасы его ждут, если он

потеряется. Лучше сосредоточьтесь на том, что он должен делать в этой ситуации.

- Дети наследуют фобии родителей путём наблюдения. Если вы в присутствии ребёнка кричите от ужаса при виде ужа, свернувшегося на садовой дорожке, скорее всего змеи прибавятся и к его списку страхов. Помните, что в глазах ребёнка – вы надёжный защитник.
- Не пытайтесь осмеять или признать страхи ребёнка. Говорят, что по сравнению с атомной войной мохнатые гусеницы – пустяк. Вы можете добиться не освобождения от бывшего страха, а появления нового.

«Вдруг из маминой из спальни...»

Один из серьёзных источников детских страхов- конфликты взрослых. Если вы с супругом поругались с утра и, будучи в дурном расположении духа прикрикнули на ребёнка, можете быть уверены, что малыш принял на свой счёт. Страх оказаться причиной семейного конфликта может выразиться в чём угодно, вплоть до боязни, что родители заболеют, разведутся или даже откажутся от него. Этот сплав вины и ужаса разрушителен для детской психики. Обострением тревожности чреват и позитивные события в жизни взрослых: ожидание малыша, визиты родственников, налаживание одинокой матери личной жизни. Неожиданное появление незнакомых людей прямо посреди родного дома – стресс для ребёнка.

Что делать, чтобы события жизни взрослых не стали причиной страхов у ребёнка?

- Не выясняйте отношений при детях. Найдите время для утешения ребёнка, оказавшегося заложником вашей ссоры. Уверьте его, что он ни при чём, что его вы любите.
- Сделайте так, чтобы ребёнок не оказался лицом к лицу с незнакомцем. Если к вам пришли гости, представьте их ему.
- Воспитывайте в малыше самостоятельность, чтобы его взаимодействия с другими людьми не ограничивались плачем из-за вашей юбки при их появлении.

«Это бяка- закаляка кусачая, я сама из головы её придумала...»

Богатая фантазия- причина появления и в то же время источник преодоления многих детских страхов. Если ваш малыш «поселил» под своей кроваткой воображаемую зверюшку и то оказывается оставаться с ней один, это ещё не повод вести его к детскому психиатру. Все ваши попытки объяснить дошкольникам, что сказки это понарошку, не будут приняты. Бойтся- то он по настоящему. Поэтому и противостоять этой проблеме могут вымышленные защитники и волшебные методы.

Как же справиться с воображаемым противником?

- Попросите ребёнка выбрать из игрушек сторожа. Который будет охранять его сон, защищая от того кто живет под кроватью.
- Воспользуйтесь «маминым волшебством», которое защитит ребёнка от разных монстров: прочитайте вместе весёлый стишок заклинание. Посыпьте «волшебного порошка», например ванилина, вокруг кровати.
- Не рассказывайте ребёнку на ночь сказок с несчастливym концом, а также избегайте историй в которых страшное и фантастическое соседствует с повседневным (например, о том, как вампир ожидал мальчика в автобусе).
- Не потакайте страхам. Например. Не позволяйте ребёнку спать при полной иллюминации. Подарите ему фонарик, который можно держать под рукой.
- Не принимайте экстремальных мер. Эффективность преодоления страха путём резкого столкновения с ним вроде бросания не умеющего плавать ребёнка на середину реки наукой не подтверждается. Ваше внимание и любовь лучшая прививка от детских страхов.

Литература:

Менджерицкая Д.В. Воспитание детей в игре М., 1973

Мухина В.С. Игрушка как средство психического развития ребёнка. М., 1969

Павлова Л.Н. Какие игрушки предпочитают малыши Ж- Д в. 1978 г.

Эльконин Д.Б. Психология игры М., 1978 г.

Журнал Воспитатель №4-15 г. Стр. 26