

Консультация для родителей

«ДЕТСКИЕ СТРАХИ. КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ»



Детские страхи относятся к одним из самых глубоких детских переживаний и могут проявиться даже во взрослой жизни. Ситуация, когда мама в раннем возрасте оставляет ребенка засыпать в одиночестве и не подходит, если он зовет ее и плачет, чрезвычайно распространена. Разумеется, это не говорит о ее жестокости, просто она желает, чтобы ребенок засыпал сам. Однако очень часто это приводит к невротическим страхам, которые могут отразиться на дальнейшей жизни малыша.

Детские страхи присущи определенному возрасту. Для нормально развивающегося, здорового малыша страх и испуг – естественная реакция, помогающая познавать окружающий мир. А вот если ребенок совершенно ничего не боится, проверьте, не задерживается ли его психическое развитие. Как правило, в дошкольном возрасте детские страхи возникают значительно чаще и ослабевают по мере взросления. Причем для каждого возрастного этапа присущи свои страхи.

Новорожденные часто пугаются приближения больших предметов, резких звуков. В 7 месяцев малыш беспокоится при длительном отсутствии матери. В 8 месяцев малыш начинает бояться незнакомых людей, особенно женщин, которые не похожи на его мать. Как правило, к середине 2-го года страх проходит. Два года сопровождаются боязнью одиночества, незнакомых резких звуков, высоты, боли, может появиться страх животных, движущегося транспорта, темноты. Страх перед наказанием появляется в 3 года. Если отец участвует в воспитании малыша, ребенку позволено выражать свои переживания, эмоции страх выражен намного меньше. В 3-5 лет дети пугаются сказочных персонажей (Деда Мороза, Бабу Ягу, Снегурочку, Кощея, придуманных «чудовищ»), неожиданных звуков, воды, одиночества, транспорта, темноты, замкнутого пространства. В 6 лет может появиться страх смерти (родителей или своей), обычно появляется не напрямую, а как боязнь стихии, пожаров, нападений. Дошкольники очень болезненно реагируют на семейные конфликты, это усиливает тревожность. Все вышеперечисленные страхи носят преходящий, временный, возрастной характер, поэтому нет необходимости с ними бороться.

Однако встречаются и другие страхи, которые называют «невротические». Их может вызвать некое психическое потрясение, жестокость в отношениях, травма, высокая тревожность родителей, конфликты в семье. Эти страхи просто так не проходят, поэтому ребенку необходима помощь специалистов (психотерапевта, психолога), а также изменение стиля воспитания. По данным исследований, каждый второй ребенок испытывает страхи. Но наиболее часто им подвержены дети от 2 до 9 лет, поскольку в этом возрасте дети уже многое знают и видят, однако понимают еще не все.

Как можно понять, боится ли ребенок чего-либо? Если у Вашего ребенка беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами, боязнь темноты, трудности при засыпании, заниженная самооценка-значит нужно обязательно разобраться с причинами, вызывающими такие симптомы.

Чтобы избежать закрепления и возникновения страхов не следует позволять ребенку ложиться спать обиженным или в плохом настроении. Перед сном он должен быть радостным и спокойным. Перенести время ужина на более раннее время. Ни в коем случае нельзя запира́ть ребенка в незнакомом темном помещении, пугать (придет: Баба Яга, милиционер, чужой дядя и ... утащит, съест и так далее). Нельзя перегружать детскую фантазию: приобретайте игрушки соответствующие возрасту, запретите смотреть агрессивные мультфильмы, читать книги. Имейте в виду, что впечатлительные и эмоционально-чувствительные дети в большей степени подвержены страхам.

Как помочь ребенку не бояться? Прежде всего - соблюдайте режим. Дети не любят перемен, поэтому соблюдайте придуманный ребенком «ритуал», к примеру, читайте знакомую уже книгу, включайте ночник, укладывайте игрушки спать. Сами придумывайте сказки – как Кощей стал добрым, паучок или волк вывел девочку из леса ... Постарайтесь выяснить причину страхов. Ребятишки очень любят фантазировать, пусть ребенок сочиняет сказки, где он смелый и сильный герой, или рисует свои страхи. Учитесь преодолевать страх посредством рисования, игр, проигрывания ситуаций. Поиграйте в доктора, если малыш боится больницы, разведчиков, если боится темноты. Если ребенок боится замкнутого пространства или темноты – откройте дверь, зажгите лампу, положите в кровать самую любимую игрушку или дайте ему игрушечное оружие. Положите его на ночь возле кровати, чтобы у него была возможность «защититься».

Ребенок должен чувствовать, что он многое знает и умеет, не стыдите ребенка за страхи. Их устранение требует поддержки и терпения. Не наказывайте его за страхи и не ругайте, не запугивайте ребенка.

Будьте терпимы и не забывайте, что Вы можете помочь малышу перестать бояться. Именно от Вас, в первую очередь, будет зависеть степень и продолжительность периода боязни Вашего ребенка.