

«Детские страхи»

Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один. Где грань между нормой и патологией? Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель.

Что такое страх?

Взрослый человек был бы потрясен, если бы ему удалось заглянуть в мир детских страхов: обрывки сказок, кадры из фильмов, тень от дерева на окне, причудливое пятно на потолке, соседская собака - все это причудливым образом переплетается в детском сознании. Маленьким мужественным созданиям предстоит со всем этим справиться, ведь период детских страхов - это естественный этап взросления. Основные помощники в победе над собой - мама и папа.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций.

Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне страх - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне - это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто.

Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Откуда берутся детские страхи?

Причина первая и наиболее понятная - конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей покусанных собакой развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают ребенка: «Не будешь спать - заберет Баба-Яга!». По большей части, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

Причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и педагогов, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка. Так самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи - упадешь», «Не бери - обожжешься», «Не гладь - укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

Детская фантазия, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Существуют основные виды страхов на разных стадиях развития ребенка:

1. В 2-3 года у ребенка появляется страх боли, врачей, сказочных образов, олицетворяющих зло. Так же страх отъезда матери, отца, может проявиться с **2-3 лет**. Чаще всего такому страху подвержены дети, которые зависимы от матери или отца, то есть практически не расстаются с ними. Если ребенок с раннего возраста общался с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам. Но даже такой малыш может испугаться и после возвращения матери не отпускать ее от себя. Поэтому если вам необходимо уехать на несколько дней и заменить себя няней, пусть она проведет при вас 5-6 дней с ребенком, при этом время от времени старайтесь оставлять малыша вдвоем с ней. Начните с получаса и продолжайте увеличивать время разлуки. Малыш постепенно привыкнет к мысли, что вы всегда вернетесь к нему.

2. В возрасте 3-5 лет ребенок начинает бояться темноты, чудовищ, замкнутого пространства и т. д. В это время воображение развивается настолько, что он способен представить себя на месте других людей и осознать все опасности, которые могут ему грозить. В таких страхах нет ничего опасного для здоровья ребенка, но помочь ему справиться со всеми воображаемыми чудовищами надо.

Если ваш малыш боится, обязательно выслушайте его серьезно и без смеха. Дайте ему убедиться, что вы хотите его понять и ему ничто не угрожает, так как вы всегда сможете защитить его ночью. Никогда не пугайте ребенка чужими тетями, докторами и т. д. Не стыдите ребенка за мелкие проступки, постарайтесь строго и последовательно избегать возможных мелких неприятностей. Пусть его жизнь будет насыщена и интересна, тогда он будет поглощен мыслями о будущем дне и забудет свой страх. Не пугайте никогда ребенка тем, что вы разлюбите его.

Если ваши сын или дочь боятся темноты, оставьте дверь в детской открытой или включите ночник. Это вряд ли помешает малышу спать.

3. В возрасте 6-7 лет у взрослеющих малышей появляется страх собственной смерти, страх того, что может умереть кто-то из членов семьи. В этом возрасте возникают вопросы о смерти. Не напугайте ребенка. Постарайтесь спокойно объяснить ему, что все люди умирают, если они состарились. Но вы этого не боитесь и считаете обыденным явлением. Не забудьте при этом обнять ребенка и сказать, что вы его не покинете еще много-много лет.

В этом возрасте дети часто боятся животных, даже если они с ними раньше сталкивались. Не настаивайте, ребенок сам справится с этим страхом через несколько месяцев или дней. То же относится и к воде. Никогда не толкайте ребенка в воду, а покажите на своем примере, что вода - большое удовольствие. Любой страх побеждается действием. Человек, сидящий сложа руки, не сможет заглушить страх. Поэтому иногда помогают бег и другие подвижные игры.

4. Основной страх детей младшего школьного возраста связан с новой для них социальной ролью - страх не оправдать надежды родителей, учителей, одноклассников. Так же детям этого возраста присущ страх наказания.

Несколько советов о том, как победить страх:

Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если малыш придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

Позовите на помощь плюшевую игрушку. Заяц, который сможет защитить от воображаемых чудовищ - хороший помощник в борьбе со страхами.

Расскажите убедительно-победную историю перед сном. Например, о том, «как маленькая мышка сумела...».

Контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с насилием и запугиванием.

Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

Составьте план. То есть если ваш ребенок боится собак, составьте вместе с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что малыш четко следует намеченному плану.

Составитель:
педагог-психолог ЦКРОиР
Т.А. Хотименко