

СТРАХИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Страх у детей – это нормальное состояние, чувство, свойственное каждому человеку. Но страхи детей зачастую непонятны взрослым, прежде всего, из-за своей непоследовательности.

Если рассматривать начало жизни крохи, то можно выделить самые распространенные типы страхов.

На первом году жизни у малыша существует страх удаления от мамы. Кроме того, детки боятся появления в их привычной жизни нового человека.

От 1 года до 3-х лет у ребенка возникает боязнь остаться одному, страх темноты, ночи. Причем страх темноты может сохраняться в течение очень долгого периода.

С 3-х до 5 лет малыш боится нахождения в замкнутых пространствах. Также существует боязнь одиночества, страх перед сказочными героями или вымышленными персонажами. Дети представляют их в настоящем времени, как реально существующих в нашем мире. Кстати, такие страхи могут сказываться и на развитии речи детей.

С 5 до 7 лет страхов у детей становится больше:

- боязнь страшных снов;
- боязнь наказания;
- боязнь потери мамы и папы;
- боязнь собак, кошек, гусей и т.д.
- страх смерти;
- боязнь опоздать;
- страх перед различными болезнями;
- мнительность.

Причины страхов у детей:

1. Перенесенная ребенком психо-травмирующая ситуация и боязнь ее повторения (например, малыша испугала или укусила собака).
2. Излишне частое напоминание ребенку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций.
3. Сопровождение любых самостоятельных действий ребенка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности.
4. Частые запреты со стороны взрослых.
5. Разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах).
6. Конфликты в семье, особенно если источником невольно является сам ребенок.
7. Разногласия со сверстниками, неприятие ими ребенка.
8. Осознанное запугивание ребенка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной, домовой), чтобы добиться послушания.

Коррекция страхов у детей. Прежде всего родителям следует запомнить, чего нельзя делать ни в коем случае.

Наказывать ребенка за его страхи.

Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.

Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).

Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги, журналы со страшными сюжетами.



КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ?

Главное – не оставлять ребенка наедине со своими страхами. Каждый страх индивидуален. Поэтому и подход к его устранению должен зависеть от личности ребенка. Попробуйте избавляться от страхов с помощью игры и смеха. Это два очень сильных аргумента по борьбе со страхом.

Существует несколько способов минимизировать развитие **чувства страха** у вашего **ребенка**.

РИСУЕМ И ЛЕПИМ

Попросите ребенка нарисовать на листочке бумаги то, чего он боится. Сядьте рядом и следите, как малыш это делает. Постарайтесь проследить, какие чувства его наполняют. Если малыш не хочет даже рисовать того, кого боится, то не стоит настаивать. Ребенок все-таки нарисовал свой страх? Пора действовать. Позвольте ему разделаться с тем, что его пугает. Очень осторожно обсудите с ним то, насколько жалкое существо на бумаге он видит. Дайте волю его бесконечной фантазии. Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки. Главное – не давить. Малыш должен сам решить, что делать дальше. Предложите ему порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие кусочки.

Подобным образом страх можно, например, слепить из пластилина, а после превратить в безвредную лепешку. Помните, только о том, что вы не учите ребенка агрессивности, а избавляете от страха, поэтому сами не увлекайтесь и делайте все без ненужной жестокости. Спокойно, с подавлением негативных эмоций. Будьте рядом, и пусть ребенок почувствует, что защищен. При этом крайне важно дать ему понять, что он сам одолел страх.

РАССКАЗЫВАЙТЕ СКАЗКИ

Можно сочинить сказку, но не обычную, а такую, которая лечит страх. Для этого можно почитать специальную литературу, например, по сказкотерапии, и даже использовать готовые истории, намеренно предназначенные для лечения страха.

Суть такой методики проста. Вы рассказываете своему ребенку такую сказку, в которой главный герой (например, зайчишка-трусишка, мышка) боится всего на свете. Сделайте этого персонажа как можно более смешным. Пусть он попадает в самые нелепые ситуации. Бояться герой должен самых нестрашных вещей, например, собственной тени, листочка, упавшего с дерева, дуновения ветерка. Главное – добиться такого эффекта, чтобы малыш неосознанно начал все больше и больше уподоблять себя герою сказки. Наберитесь терпения.

Единственной сказкой делу не поможешь. Постепенно изменяйте сюжет, оставляя героя прежним. Продолжайте рассказывать сказку каждый день. Только главное: пусть герой ее понемногу осознает свою трусость и на глазах у вашего ребенка становится смелее. Наконец сведите вашего зайку (или кого-то еще, в зависимости уже от вашей фантазии и от страхов ребенка) с главным противником (можно действительно страшным, скажем, волком), тем, кого он больше всего боится (помните: этот кто-то должен быть похож на страх вашего ребенка). Постарайтесь сделать вашу сказку такой, чтобы этот кульминационный момент ребенок воспринял эмоционально, чтобы история захватывала. Герой сказки должен непременно одолеть антигероя и прежде всего свой собственный страх.

ИГРАЙТЕ

Предметно-ролевые игры – это игры, позволяющие поставить ребенка в «псевдострессовые» ситуации в качестве правил веселой игры. Например, одна из самых популярных игр нашего детства «прятки». Мы никогда не задумывались о том, что простейшие правила этой игры позволяют бороться с самыми популярными страхами, такими как боязнь остаться одному, боязнь замкнутых пространств, страх темноты. Очень эффективно играть в «прятки» в полной темноте. Выбирается ведущий, у которого остается единственный светящийся прибор (например, карманный фонарик). Выключается свет, все прячутся и беззвучно сидят, ожидая, когда их найдет ведущий.

Полезно, когда сам ребенок выступает в роли водящего – это помогает избавить его от нерешительности, почувствовать себя авторитетным. Самое главное, не впадайте в азарт и чаще поддавайтесь ребенку, он должен по результатам игры чувствовать себя уверенным, победителем.

НЕ ВЫКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ!

Боязнь темноты – один из наиболее распространенных страхов у детей. Как правило, она начинается с самого раннего возраста и длится почти до подросткового возраста. Почему и откуда возникает этот страх?

Большинство из нас в темноте теряют ориентацию. Все знакомые нам ориентиры исчезают. И даже если не исчезают, то изменяют свой облик и кажутся более зловещими и таинственными, чем их дневные двойники. Темнота – это мир теней и загадок. Это – время, когда мы чувствуем себя изолированными, остаемся наедине со своими мыслями, фантазиями и страхами. Для большинства детей боязнь темноты сопряжена со страхом неизвестности. Иногда этот страх вызывается самим состоянием темноты, становясь фобией. Эту разновидность страха можно рассматривать и лечить по типу других страхов и фобий.

Важно, чтобы постель, спальня стали местом, где ребенок успокаивается, а не местом, где он отбывает наказание. В последнем случае постель и спальня могут вызвать у ребенка отрицательные эмоции. А комната, вызывающая такие эмоции, становятсяместищем всевозможных страхов. Установите ночное освещение, которое ребенок мог бы включать и выключать по своему желанию.

Боязнь темноты у ребенка в основном связана со страхом перед чудовищами, которые якобы могут скрываться там. Подобные видения в темноте – явление настолько обычное, что может считаться почти всеобщим. Обладая богатым воображением, дети зачастую не способны отличить фантазию от действительности. Для малыша чудовища, которых он якобы видит, также реальны, как и он сам. Обычно родители стараются убедить напуганных детей, что нет никаких монстров, что они им просто показались. Но ребенку сложно в это поверить. Он может согласиться, что сейчас, пока родители рядом с ним, в комнате никого нет, но стоит им уйти и выключить свет, чудовище появится вновь. Кроме того, когда родители говорят ребенку, что страх – всего лишь плод его глупых фантазий, ребенок чувствует себя униженным и непонятым. Необходимо помочь ребенку справиться с воображаемыми монстрами в отсутствие родителей. Помогите малышу почувствовать себя более сильным перед лицом представляющихся опасностей.

Нередко ночные страхи являются проекцией злости, раздражения или плохого настроения малыша. Они содержат в себе «дурные» чувства и эмоции, с которыми ребенку трудно справиться. Предоставляя детям возможность противостоять этим эмоциям, вы указываете им на путь владения собой.

Иногда **детские ночные страхи** сосредоточены вокруг грабителей и похитителей детей, особенно если такие события действительно имели место быть или обсуждались взрослыми. С детьми, у которых присутствуют подобные страхи, полезно прорепетировать действия, которые они могли бы предпринять, обнаружив в доме, например, вора-взломщика. Они могут, например, побежать в комнату своих родителей и позвать их. Покажите детям, что двери и окна их квартиры заперты и поэтому ночью им никто не угрожает. Дети могут также сконструировать сами для себя сигнализацию или системы устрашения взломщиков. По своему воздействию они подобны «волшебному средству», позволяющему ребенку вернуть самообладание.