

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.



Причины:

- излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку;
- гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов;
- запугивание детей родителями («Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам», «Не трогай – обожжёшься» и т.д.);
- обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью;
- старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

ВИДЫ СТРАХОВ

- малыш от рождения до 1 года способны напугать громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота;
 - дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, травм;
 - ребята до 3 лет боятся смены обстановки, изменения порядка жизни;
 - дети с 3х до 4х лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства.
 - в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;
 - 7-8-летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего боятся смерти родителей.
- Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.



КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая

действенная терапия.

2. Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге. Затем дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник - одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Это помогает избавиться от страха темноты, замкнутого пространства; мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они – мышки в норке. Для начала оставьте какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом можно попробовать играть в полной темноте;

- предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

5. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.

- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.

- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.

И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья Вашим детям!!!

С уважением, педагог-психолог МАДОУ № 32 Голикова Ксения Николаевна