

Детские страхи/ Откуда они берутся и что с ними делать



Дети – это не маленькие взрослые, а существа с совершенно иным восприятием мира.

Они не переносят одиночества, верят в сказки, боятся Кощея и монстров из своих снов. Часто взрослые сами провоцируют своим поведением страхи у малыша.

Ведь это мы говорим им: «Вот не будешь слушаться придет Баба Яга за тобой...», «будешь капризничать отдам тебя тете...», а ребенок верит каждому нашему слову. И вот уже страх и сомнение поселились у него в голове.

Испытывая желание предостеречь чадо от кошмаров современного мира мы в красках рассказываем страшные истории «как дяденька на улице увел маленького мальчика...», «посадил в машину девочку...». Научить как правильно себя вести при общении с незнакомыми взрослыми, конечно надо, но в этом деле главное «не перегнуть палку», не вселить в ребенка ужас.

А часто ли мы задумываемся где находится ребенок, когда увлеченно смотрим по телевизору боевик или ужастик? Нам кажется, что он занят своим делом, и абсолютно не замечает происходящее на телеэкране. Но «вырванная» картинка ужаса или сцена насилия, может на долго «застрять» в памяти маленького человечка.

Мы разрешаем смотреть эмоционально перегруженные мультики и играть в компьютерные «стрелялки». А потом удивляемся, что малыш вздрагивает по ночам и зовет маму. И когда настает этот момент мы вольно или невольно критически оцениваем поведение ребенка – «чего же ты испугался, как маленький». Это понижает детскую самооценку, что, в свою очередь, может породить очередной страх или даже комплекс. Иногда нам хочется «открыть ему глаза» на то, что сказка и жизнь – абсолютно разные вещи. Но не торопитесь! Не так плохо верить в чудеса, когда ты еще маленький. Иногда нам кажется, что малыш специально все придумывает, чтобы не есть кашу или не ложиться спать. Но то, что кажется ложью, на самом деле – обычные детские фантазии, в которых перемешаны правда и вымысел. Вспомните себя в детстве, свои страхи и переживания – и Вам станет легче понять своего ребенка.

Но совершенно убрать страхи из жизни малыша невозможно, да и не нужно. До семи лет это так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. Они являются нормой развития человека, если не переходят

границы. Для того чтобы лучше понимать тревоги своего ребенка, необходимо знать возрастную динамику страхов:

- Первый год жизни (страх новой окружающей среды; отдаления от матери; боязнь посторонних людей)
- От года до трех (боязнь темноты; страх оставаться одному; ночные страхи)
- От трех до пяти (страх одиночества; страх темноты; боязнь сказочных персонажей)
- От пяти до семи лет (страхи, связанные со стихиями; боязнь родительского наказания; страх перед животными; боязнь страшных снов; боязнь потерять родителей; боязнь опоздать).

Но все таки что делать, если боязнь, которую испытывает ребенок, очень сильная. Если «липкий страх пристал и не отстает», преследует малыша и мешает ему радоваться жизни.



Существует несколько приемов:

«Анатомирование страха». Например, малыш боится уколов. Объясните ему, что собой представляет пугающий его предмет (шприц), как он устроен, «откуда берется», зачем нужен. Такие беседы дают ребенку информацию, устраняют пробелы в восприятии и понимании смысла ситуации, которая прежде заполнялась приписыванием предмету опасных, «страшных» качеств.

«Манипулирование предметом страха» Дайте подержать пугающий предмет (шприц) в руках. Способность управлять пугающим предметом помогает ребенку приобрести чувство «властвования» над ним.

«Рисование страха» Этот метод тесно связан с предыдущим и также направлен на формирование у ребенка ощущения собственной силы и превосходства над страхом. Эффективным может оказаться такой прием: попросить ребенка нарисовать то, чего он боится, и рядом - себя. Предложить ребенку нарисовать себя более крупным или чем-либо защищенным (щитом, палкой) по отношению к пугающему его предмету. Важно обеспечить атмосферу безопасности и принятия разных чувств малыша.

«Подмена эмоции» Ребенку, который боится Бабу Ягу, можно предложить нарисовать ее, а потом «превратить» ее из страшной в смешную. Подрисовать ей «веселенькую» юбочку, «повязать» кокетливый бантик, «подарить» ей конфеты и торт... и вот Баба Яга стала смешной или доброй. И теперь ее можно не бояться, а можно посмеяться над ней.

«Привыкание к страху» Вследствие привыкания к страху происходит уменьшение чувствительности к пугающему объекту. Это происходит в результате узнавания ребенком того, что собой представляет объект его страха, а также в результате наблюдения нейтрального отношения взрослого к страшному для ребенка объекту. Так малышу, который боится собак, можно совершить визит в гости, где живет милый и добродушный пес, которого никто не боится. И не надо заставлять его гладить собаку, сохраняйте нейтралитет. Постепенно он привыкнет и захочет приласкать четвероногого сам.

Относитесь к своему ребенку с уважением, с пониманием его чувств. День ребенка должен быть наполнен радостью, смехом, новыми впечатлениями. Положительные эмоции снижают вероятность появления страхов.

