

КАК ПОМОЧЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?

Детские страхи относятся 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 аукнуться в дальнейшей жизни малыша. Конечно, рано или поздно он уснет, но чувство тревоги останется.

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 и не подвластен даже возрастным страхам, 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 позволяется выразить 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, боли, воды, одиночества, транспорта, темноты, замкнутого пространства. Последние страхи в большей степени присущи детям, чьи родители излишне принципиальны и тревожны.

В 6 лет может появиться страх смерти (родителей или своей), обычно он проявляется не напрямую, а как боязнь стихии, пожаров, нападений.

Дошкольники очень болезненно реагируют на семейные конфликты, это усиливает тревожность.

В возрасте семь-восемь лет прежние страхи, смягчаются, но на их место приходят новые: боязнь получить плохую отметку, быть неуспешным, опоздать в школу.

Подростковый возраст, как правило, свободен от страхов, но может присутствовать состояние тревожности.

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 так же 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, поэтому необузданная детская фантазия реальными представлениями об окружающей действительности не сдерживается. Страхи в этом возрасте, говорят скорее о некотором превышении нормы развития, а не о патологии. Большую часть информации ребёнок воспринимает невербально, больше ориентируясь на «язык» тела и органов чувств.

Как можно понять, что ребенок боится?

Если у Вашего ребенка:

- беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами;
- боязнь темноты;
- трудности при засыпании;
- заниженная самооценка.

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;

- позволять ему кушать перед сном;
- запирает ребенка в незнакомом темном помещении;
- пугать малыша (придет: Баба Яга, милиционер, чужой дядя и ... утащит, съест и так далее);
- перегружать детскую фантазию: приобретайте игрушки соответствующие возрасту, запретите смотреть агрессивные мультфильмы, читать книги.

Имейте ввиду, что впечатлительные и эмоционально-чувствительные дети в большей степени подвержены страхам.

Как помочь ребенку не бояться

- соблюдайте режим. Дети не любят перемен, поэтому соблюдайте придуманный ребенком «ритуал», к примеру, читайте знакомую уже книгу, включайте ночник, укладывать игрушки спать;
- превращайте злых персонажей в добрых. Сами придумывайте сказки - как Кощей стал добрым, паучок или волк вывел девочку из леса ...;
- заранее готовьте ребенка к поступлению в школу или детский сад;
- повышайте его самооценку;
- «разберитесь» со своими страхами, дабы не «заразить» ими малыша (боязнь насекомых, собак, самолета, транспорта, страх смерти);
- выясните причину страхов;

Ребятишки очень любят фантазировать, пусть ребенок сочиняет сказки, где он смелый и сильный герой, или рисует свои страхи.

- 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»;

- учитесь преодолевать страх посредством рисования, игр, проигрывания ситуаций. Поиграйте в доктора, если малыш боится больницы; в разведчиков, если боится темноты.

- поощряйте развитие самостоятельности. 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.