

«Детские страхи»

Возрастные особенности страхов

От одного года до трех лет у ребенка может возникать страх неожиданных резких звуков (обусловлен инстинктом), одиночества, потери эмоционального контакта с матерью (особенно при посещении яслей), боли, уколов и медработников. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

В возрасте от трех до пяти лет возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше ребенка только во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днем. Появляются страхи, связанные с *развитием фантазии* ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

От пяти до семи лет вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, - страха смерти (своей и родителей). Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

Причины появления страхов у детей

- конкретный случай, который напугал ребенка
- многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей
- детская фантазия
- внутрисемейные конфликты
- взаимоотношения со сверстниками
- чрезмерная опека со стороны родителей
- разговоры взрослых о болезнях и несчастьях
- неуверенность родителей в своих воспитательных действиях

Пути устранения появившегося страха:

1. Обсуждение и убеждение («Это не страшно!»)
2. Нахождение выхода из «страшной ситуации».
3. Работа с подсознанием (работа с нарисованным страхом, рассказывание сказок).

Техники уничтожения нарисованного страха

Преображаем «страшный» страх в «смешной» и «нестрашный»

Делаем из страха пазл
Сажаем страх в клетку
Зачеркиваем страх любимыми цветами
Рвем и выбрасываем страх
Отдаем страх взрослому на вечное хранение или для того, чтобы он его выбросил

Ситуативное изгнание страха:

Злые духи и Кощей
Не живут среди вещей.
Но бывает из-за страха
Я в прихожей вижу Аха!
Нужно громко крикнуть «Ах!»,
И тот час исчезнет страх!

Игры для преодоления страха темноты

1. "Бобры" (для детей 3-6 лет) Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

2. "Кукольные прятки" (для детей 4-6 лет) В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

3. "Смелый разведчик" (для детей 5-8 лет) Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Как надо вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

Первым делом выяснить причину страха.

При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.

Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения могут быть неэффективны.

Ни в коем случае не наказывать ребенка.

Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.

Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.

Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).

Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кровати.

Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности.

Как избежать возникновения и закрепления страхов

1. Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
2. Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).
3. Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)
4. Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги.
5. Повышайте самооценку малыша.
6. «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка.
7. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

