

## Страхи – тоже ступенька детства



### **Страхи – тоже ступенька детства**

— Что делать с ребенком? Мы все просто устали. Хотя не балуем, в строгости держим. А как вечер наступает – сама не спит и нам покоя не дает. То свет зажги, то посиди с ней, то дверь открой.

Скорее всего в таких ситуациях чаще виноваты родители. Ребенка держат в строгости, а у него повышенная потребность в эмоциональном контакте и любви...

Но вот жалуется мама, у которой, казалось бы с сыном налажен идеальный контакт. Ребенок обожаем и всеми любим. А жалобы те же. Все время вскакивает, все время ему что-то кажется.

И снова вина родителей в излишней опеке и заботе...

Но так ли уж это ненормально, если ребенок испытывает страх?

Страх испытывают все. Причины страха:

- Присутствие чего-то угрожающего
- Отсутствие того, что может обеспечить безопасность

В три года дети уже по-настоящему боятся. И часто то, что тревожило днем, находит отклик в сновидениях.

Запреты, угрозы, нарекания родителей днем во сне провоцируют появление сказочных чудовищ. Ребенку страшно, а вдруг Баба Яга бросит во сне его в печку, вдруг он не успеет убежать? Наверное, лучше вообще не спать. И вот появляются трудности засыпания ребенка.

Страх перед сказочными персонажами ведет к боязни замкнутого пространства. Стены мешают бежать.

Задумайтесь об этом мироощущении ребенка и никогда не закрывайте его в незнакомом помещении.

В три года все страхи затмевает «глобальный» страх темноты. Чем лучше у ребенка развита фантазия, чем более интересно он выстраивает свои игры, тем страшнее ему оставаться в пустой комнате, переполненной вещами...

Отсюда бесконечные просьбы: не выключать свет, взять его к вам в кровать, упрямство при Вашем «немедленно иди спать». Дети могут вскакивать с кровати среди ночи, пугаясь ужасов и кошмаров.

Страхи усиливаются, если родители продолжают читать им страшные сказки, не следят за тем какие передачи смотрят их дети.

Детские страхи – явление распространенное, появиться они могут по любому поводу. Долго держаться страхи после причинения ребенку физической боли.

Часто причиной страха у ребенка является появление в семье новорожденного. Этот страх связан с утратой своего особого положения в себе.

Излишняя опека тоже может быть причиной страхов.

Еще хуже обстоит дело, когда взрослые сами запугивают непослушного ребенка полицейским или доктором. Вначале это дает желаемый эффект. Однако часто у впечатлительных детей внушенный страх к полицейскому, врачу, собаке выходит из-под контроля взрослых, и тогда малыш пугается всего и всех, кто хоть немного похож на этого врача или полицейского.

Поступление ребенка в три года в детский сад также провоцирует страхи.

Ребенок растет. Меняется он, меняются его страхи. В 4-5 лет появляется страх одиночества.

В 6-7 лет достигает своего максимума страх смерти. Ребенок начинает осознавать, что смерть – естественное завершение жизни и рано или поздно это все-таки произойдет.

Страх смерти – проявление инстинкта самосохранения. Ребенок при этом тщательно скрывает свой страх. Догадаться о нем можно по постоянно повторяющимся сновидениям с пожарами, бедствиями, болезнями. Боятся дети в этом возрасте укусов змей, операций, разных чудовищ.

Чуть позже появляется страх смерти родителей.

Родители часто сами внушают своим детям страхи, придумывая разные угрозы. Но, если в раннем возрасте метод убеждения безрезультативен, то в дошкольном возрасте эмоционально-чувствительные дети верят, что все угрозы взрослого могут воплотиться в жизнь. А это тоже повод для страхов.

Чаще взрослые понимают причины детских страхов, но иногда пережитое ребенком оказывается незаметным для них и страх кажется беспричинным. Даже высокая тревожность матери, ее страхи в детстве способны передаваться малышу. И дело в генетике, а общей эмоциональной чувствительности матери и ребенка.

Надо помнить, что страх, это не только негативная эмоция. Это и предупреждающий сигнал – естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.

Когда Вы видите, что Ваш малыш абсолютно бесстрашен, надо насторожиться. Это может быть проявлением задержки психического развития.

#### КАК НАДО СЕБЯ ВЕСТИ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

- Выяснить причину страха
- Помнить, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер
- Малыш не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения неэффективны
- Не наказывайте ребенка. Это провоцирует страхи чувствительного ребенка
- Не запугивайте, даже если сами боитесь за безопасность
- Не напоминайте о страхе. Не злоупотребляйте чтением сказок, просмотром передач
- Приучайте к терпимости к страху, а по возможности – управлению им
- Если малыш боится темноты, замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте с ним

- Положите в кровать любимую игрушку
- Для более старших детей может подойти фраза: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок»
- Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие в ролевой игре, где страшное может быть смешным или обыденным
- Если ребенок боится темноты – поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача – в больницу. Игра должна быть интересной, захватывающей, а в конечном счете убеждать, что страх малыша напрасный
- Дайте ребенку карандаш. Пусть он рисует страхи до тех пор, пока не освободится от них
- Не принуждайте ребенка делать то, что он не в силах сделать.

#### КАК НЕ НАДО СЕБЯ ВЕСТИ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания, не помогать преодолеть его
- Перегружать воображение малыша пугающими его сказками и историями
- Передавать свой страх ребенку

(По книге Баркан А.И. «Практическая психология для родителей»)