

Чего боятся наши дети?

Страх рано или поздно испытывают все. Это фундаментальная эмоция человека. Причиной страха чаще всего у взрослых и детей бывает или присутствие чего-то угрожающего, или отсутствие того, что может обеспечить безопасность (для малыша чаще всего, конечно, безопасность обеспечивает мать). Страх – это подтверждение бессилия людей в каких-то ситуациях, обычно перед кем-то или чем-то. Чем меньше Ваш малыш, тем чаще причинами его страхов могут быть всевозможные впечатления, полученные им при помощи органов чувств: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, тактильные.



По мере роста ребёнка источником страхов становятся его воображение и рассудок. Причём, чем более развито воображение и более впечатлителен малыш, тем больше страхов будет испытывать он.



Малыш во сне испытывает страх. Все неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах. Багаж ребенка к трем годам — услышанные сказки и мультфильмы. И эти сказки и мультфильмы ночью «оживают», не полностью, а в самых отрицательных вариантах. Когда ребенку часто снится Бармалей, то, вероятнее всего, отец не любит малыша, жестоко обращаясь с ним. Когда во сне приходит вдруг Баба-яга — то это отблеск конфликта с матерью. Отец как Бармалей, а мать — Баба-яга. На это только лишь способно воображение ребенка.

Обычно страхи усиливаются, когда родители, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом «страшных» кинофильмов для данного возраста. И сколько бы Вы потом ни доказывали и ни разъясняли ему, что волк не съел Красную Шапочку, она жива, что это сказка, и волк сказочный, и девочка сказочная, малыш не сможет понять все доводы, так как в его воображении все это — правда, на самом деле. И чтение одной из самых лучших детских сказок невольно может послужить толчком для страхов и невроза. Детские страхи — явление распространенное, и они могут быть по любому поводу. Особенно длительно эти страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур.

Дети боятся взятия крови, уколов. Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком. Еще одна причина страха у малыша — появление новорожденного в семье. И этот страх связан со страхом утраты своего бывшего, особенного положения единственного ребенка-первенца.

Пожалуй, страх является опаснейшей из всех эмоций, ведь испугаться можно даже до смерти. Но он (страх) не только зло. Он — как предупреждающий сигнал. А если вовремя предупредить, то можно вовремя и изменить... Поэтому приглядывайтесь и изменяйте... при этом помня, что для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх — естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.



Да, в самом деле, необходимо помнить, что страх — это своеобразный сигнал о внешней или внутренней опасности, угрожающей малышу. Ну а если опасность мнимая, а ребенок боится? Тогда это лишь лишний раз указывает нам на неблагополучие со стороны нервной системы ребенка. Когда Вы видите, что Ваш малыш бесстрашен и даже возрастные страхи несвойственны ему, проверьте, нет ли у ребенка задержки психического развития. Когда Вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, необходимо обратиться к специалисту, ведь эти страхи могут быть симптомами неврозов.

Как вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх?

- Первым делом выяснить причину страха и попытаться воздействовать на нее.
- При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный характер.
- Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу-

ягу, а каждый жестокий отец — в Бармалея, они бы воспитывали гораздо лояльнее своих детей.

- Ни в коем случае не запугивать малыша, и даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок, в которых есть зло, заметив, что малыш пугается этого зла. Не разжигать фантазию ребёнка всевозможными страшилками и агрессивными компьютерными играми с актами насилия.
- 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 кроватке.
- У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
- Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).
- Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача — в больницу. Главное — игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них. Если же Ваш ребенок боится этих рисунков, предложите ему нарисовать рядом со «страхом» что-нибудь украшающее его. Например, пусть наряжает он монстра в свою любимую одежду, а темноту превратит в ночное небо, на котором появляются одна звезда за другой. Пусть малыш Ваш рисует и рисует, придумывая все новые и новые, захватывающие его варианты, до тех пор пока его негативное отношение к нарисованному не начнет угасать.
- Пусть ребенок вылепит свой страх из пластилина, а потом превратит вновь в обычный кусок пластилина, уничтожив им

сделанное. А еще лучше из теста сделать нечто похожее на свой страх и съесть это все-все без остатка, во время еды внушая себе, что страх «съеден» и больше не существует.

- Придумывайте с ним сказки, в которых у главного персонажа были бы аналогичные проблемы с его страхом. Пытайтесь помочь этому персонажу вместе с ребенком, чтобы он победил свой страх, опираясь на его безграничную фантазию. Поймите, что если Ваш малыш сумел «нафантазировать» для себя свой страх, таким же способом он может и освободиться от этого страха, придумывая теперь уже совершенно другие и более подходящие для него версии.
- Прежде чем показывать ребенку новый мультфильм, постарайтесь познакомиться с его содержанием, ведь сейчас даже самые лучшие диснеевские фильмы переполнены агрессивными героями, внушающими маленьким детям страх.



Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще просто не в силах сделать.

Если, помимо возрастных страхов, у Вашего малыша начинают появляться и другие страхи или же количество их постоянно нарастает и они не адекватны окружающей ребенка действительности, как уже говорилось выше, необходимо срочно обратиться к специалистам.

Как не стоит вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь ему преодолеть его. Специально погружать малыша в травмирующую для него ситуацию, вынуждая «терпеть» страх и приспосабливаться к нему (например, не разрешать включать настольную лампу в комнате, лёгшему спать ребёнку, боящемуся темноты и т.д.).

- Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
- Разрешать смотреть без разбора всевозможные телевизионные передачи и играть в «страшные» компьютерные игры. Не обращать внимание на жалобы ребёнка на своих сверстников, преследующих его в школе и во дворе.
- Передавать свой страх ребёнку, заражая его им.