

Мама, я боюсь, Или как помочь ребенку справиться со своими страхами.

СТРАХ – это сильная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни личности. Страхи связаны с конкретными событиями, произошедшими с человеком; эти страхи внушаемы. Причинами возникновения Психологи разделяют страхи на врожденные и приобретенные. Приобретенные страхи могут стать самые разные обстоятельства. Например:

- травматический опыт, полученный ребенком (укус собаки, осы и т.д.)
- нормальное взросление (так появляется, например, естественный страх смерти);
- нарушение отношений с родителями;
- психические заболевания.

Врожденные страхи сопровождают определенный возрастной период развития. После трех лет, к примеру, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления при том, что дети еще очень наивны и внушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если вам кажется, что ваш ребенок пережил какую-то – пугающую его ситуацию без какого-либо вреда для себя, то спустя некоторое время у него могут появиться страхи.

От 1 до 3 лет – у ребенка может быть боязнь резких звуков, одиночества, страх потерять маму, боли, медрабочиков. В этом период детям могут сниться страшные сны, поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

От 3 до 5 лет – возраст эмоционального накопления «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства.

От 5- до 7 лет – в этом периоде интенсивно развивается абстрактное мышление, способность к обобщениям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: « Откуда все взялось?» Зачем живут люди? И т.д. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Все эти страхи носят преходящий характер.

Факторы, способствующие появлению страхов:

1. Чрезмерная опека.

Если родители стремятся оградить ребенка от всех неприятностей, предвосхитить все трудности, которые могут встретиться у него на пути, ребенок начинает воспринимать мир как угрозу, как нечто чужеродное и тающее опасность, с чем стоит избегать контактов.

2. Разговоры взрослых о болезнях и несчастьях.

Если взрослые, окружающие малыша склонны к пессимизму, сами воспринимают жизнь как череду неприятностей и трудностей, то естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности и оптимизму, так как маленькие дети воспринимают большой мир через призму взглядов и оценок своих родителей.

3. Чрезмерная напряженность и непонимание в семье.

Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между ее членами, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на сиду и количество возникающих страхов.

4. Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.

Если родители ведут себя излишне мягко, все время сомневаясь в правильности своих действий по отношению к сыну или дочери, то это неблагоприятно сказывается на развитии детей. Для психологического благополучия детей нужно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надежно защищает.

5. Отсутствие общения со сверстниками

У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят в патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям, одновременно получая групповую поддержку.

Как нужно вести себя с ребенком, испытывающим страх

- В первую очередь необходимо выяснить причину страха.
- Ни в коем случае не наказывать ребенка
- Не напоминать ребенку о страхе.
- Постараться проиграть пугающее ребенка событие, где бы страшное показалось смешным, нелепым, безобидным.
- Нужно быть внимательным к ребенку, не оставлять одного со своими страхами, игнорировать страх.
- Не перегружать фантазию и воображение ребенка пугающими его сказками и историями.
- Не передавать свой страх ребенку.

О.А. Глушакова
Ж.В. Дубовец