

ВАЖНО ЗНАТЬ О ДЕТСКИХ СТРАХАХ

Среди типичных детских эмоций нередко существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, негативно влияющие как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность, в том числе учебную.

Основные возрастные страхи дошкольника по В.В. Лебединскому

- 2 – 2,5 года Разлука с родителями, отвержение с их стороны; природные стихии (гром, молния, град и др.)
- 2 – 3 года Большие, непонятные, угрожающие объекты; исчезновение или передвижение внешних объектов.
- 3 – 5 лет Смерть близких родственников (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение.
- 6 – 7 лет Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.); страх потеряться самому; физического насилия; страх одиночества; школьный страх (не соответствовать образу «хорошего» ребенка).
- 8 – 9 лет Неудачи в школе или игре; собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими; физическое насилие; ссора с родителями, их потеря.



Родителям важно знать, что:

- Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.
- Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если взрослому не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с ним.
- Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.
- Начиная с 5—6 лет, дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ

- Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и логика родителя ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение и чтение морали.
- Если родитель начинает ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать взрослым.
- Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Родитель — большой, взрослый и сильный, поэтому легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.
- Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ребенок замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.



- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает родителя, отзываться критически, осуждать.

- Если у ребенка есть желание поделиться с взрослым, то можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.
- При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.
- Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.
- Важно создать дома такую атмосферу, в которой ребенок будет чувствовать себя в безопасности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безопасность, — лучшая защита от детских страхов.

Ребенок освобождается от страха, если он переживает это чувство. Чтобы помочь ребенку пережить страх, можно предложить посмотреть детские художественные и мультипликационные фильмы, или почитать сказки и другие художественные произведения, в которых герои преодолевают свой страх.

Успехов вам в воспитании ваших малышей.

