



Детские страхи: причины, помощь в преодолении.

Советы родителям.

Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

- 1. Излишняя тревожность родителей.** Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышенной тревожности родителей и воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.
- 2. Гиперопека.** Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов. Особенно уязвимы единственные дети в семье.
- 3. Запугивание детей родителями.** Нередко приходилось слышать, как некоторые родители говорят «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «я тебя Бабе-Яге отдам». Самое интересное, что потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары. Ребенка нельзя пугать. К сожалению, многие родители об этом забывают.
- 4. Большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье.** Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.
- 5. Невнимание к ребенку.** Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.
- 6. Травмирующие ситуации.** Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться собак много лет.

КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

1. ИГРЫ:

- одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте.

- игра в «Тоннель». Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети по очереди пытаются их преодолеть. Используется при боязни замкнутого пространства.

- игра «Коридор», дети и взрослые образуют как – бы коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, пока собаки «спят». Помогает преодолеть страх перед животными. Перед внезапным нападением.

2. РИСОВАНИЕ СТРАХОВ.

Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться того, что при рисовании страхи на какое – то время становятся более реальными, это первый шаг по их преодолению. Дальше ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе и закрывает его.

3. РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

являются весьма эффективными в преодолении страхов . Особенно актуальны они, если ребенок боится какое – то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

4. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ ЧЕРЕЗ СКАЗКУ

Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (мышонок, цыпленок...) боится волка (оставаться один, темноты...), потом каким – то образом он преодолевает свой страх. Таким образом в сказочной истории ребенку ненавязчиво предлагается способ преодоления страха.

КОНКРЕТНЫЕ СТРАХИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Страх животных или крупных насекомых. Эффективным будет метод постепенного привыкания. Начать нужно с картинок, на которых изображено животное, которого ребенок боится. Затем, когда картинка уже не кажется очень пугающей, можно начинать читать сказки об этом животном. Если ребенок хорошо к этому относится и не боится, то следующий этап – мягкая игрушка, например щенок, в случае если ребенок боится собак. И наконец, если это возможно, знакомство с реальным щенком. Важно не спешить, если игра вызывает у ребенка негативные эмоции, надо на время отказаться от нее.

Страх врачей. Преодоление страха можно начать с чтения сказки о докторе Айболите и обсуждения этой сказки. Затем игра, где взрослый становится пациентом, а ребенок врачом, потом меняются местами. Очень важно никогда не пугать ребенка врачами и больницей. Перед посещением врача, особенно, если предстоят болезненные процедуры, не стоит врать, что будет не больно, лучше честно объяснить ему необходимость процедуры, проиграть ее. В противном случае, кроме испуга и боли ребенок испытает разочарование от обмана.

Страх темноты. Хороший эффект оказывают игры. Мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как – будто они мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое – то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Можно разнообразить игру в прятки таким образом, чтобы прятались не люди, а игрушки, т.е. взрослый прячет игрушки в разных комнатах, в одной из них погашен свет, а ребенок должен их найти.

Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в

темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие – то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

Как же помочь детям справиться со своими страхами?

Несколько советов родителям:

1. Не пугайте ребенка.

2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесплезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».

3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.

4. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и т.д.

Страхи – это определенный этап в жизни вашего ребенка, в них, нет ничего патологического, если они не носят затяжной характер и не мешают ребенку взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев все, что нужно вашему ребенку, чтобы страхи остались позади,- это ваше внимание и ваша любовь.

Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.