

«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕТСКИЙ СТРАХ»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

педагог-психолог Потапова М.Г.

Ребенку свойственно чего-то бояться: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому очень важно помочь ребенку справиться с его страхами.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Как же возникают детские страхи? Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым. Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

- Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
- Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
- Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
- Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
- И, наконец, прямо устрашаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Не будешь слушаться — тебя заберут

хулиганы и бандиты». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатый в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

Как же преодолеть страхи?

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

Способы преодоления страха.

- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.

- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.

- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.

- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и порвать и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).

- Общение со сверстниками на тему общего страха.

- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.

- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавиться от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.

- Коррекция посредством куклотерапии методика А.И.Захарова.

Ребенку предлагается возможность выбрать игрушки и материалы, предварительно подготовленные. Они должны быть похожи на то, чего боится ребёнок. Далее необходимо разыграть сюжет, в котором он побеждает свой страх. Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово.

Литература.

1. Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. - М.: МГУ, 1984.
2. Шишова Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха. Страхи - это серьёзно. - СПб.: Речь, 2007. - 104 с.