

Консультация для родителей «Детские страхи»



Подготовила педагог-психолог Я. Г. Вакева

Страх рано или поздно испытывают все. Причиной страха чаще всего у взрослых и детей бывает или присутствие чего-то угрожающего, или отсутствие того, что может обеспечить безопасность (для малыша обычно обеспечивает безопасность мать). Уже в семь месяцев впервые у ребенка, когда внезапно вдруг уходит мать, фиксируется страх — будущего страха одиночества. В три года дети уже и по-настоящему боятся. Но

опыт жизни их еще настолько мал, что нет материала для сравнений. И все, что днем тревожило ребенка, находит отклик в его сновидениях. Малыш во сне испытывает страх. Вес неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах. Багаж ребенка к трем годам — услышанные сказки, И эти сказки 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 способно только воображение ребенка. А так как в результате кризиса упрямства в три года у детей конфликты неизбежны, то Ваш малыш как будто в западне. Днем, выясняя отношения, он слышит постоянные запреты, угрозы, крики, нарекания родителей, а ночью эти же родители опять преследуют его, но только в виде сказочных чудовищ. Малыш доверчив, легковерен. А если вправду отвратительная Баба Яга пришла во сне, чтобы бросить его в печку? Вдруг не успеет он проснуться и убежать? Наверно, лучше все-таки вообще не спать. И с этим связаны обычно трудности при засыпании ребенка.

Страх перед сказочными персонажами-чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства. Появись Баба Яга не в комнате, а где-то там на просторе, в степи, ее не надо бы и бояться. Во-первых, в степи нет печки, а во-вторых, она его не поймает. Другое дело, когда есть стены... Стена мешает бежать от опасности. Задумайтесь об этом мироощущении ребенка. И никогда, ни в коем случае, ни под каким предлогом не запирайте его, наказывая, одного в каком-нибудь незнакомом помещении, Особенно когда в нем тесно и темно. Да, да, не только тесно, но и темно. В три года все "малюсенькие", "маленькие" и "невеликие" страхи вдруг затмевают почти "глобальный" страх темноты. Причем чем более творчески воображает и фантазирует малыш днем, чем более образно познает окружающий мир во время игры, тем страшнее ему одному оставаться ночью в пустой и безлюдной комнате, переполненной различными предметами и вещами. Ведь вымысел для ребенка не противоречит реальности. А если вспоминать, что и в реальном мире предметы, вещи... и даже люди наделены чародейством и волшебством, так что же тогда происходит с ними ночью, в таинственной и

загадочной темноте, со всеми ее шорохами и звуками... И если Вы не придадите этому никакого значения, то сами узнаете, что такое бессонница, так как именно в такие периоды дети вскакивают с кровати, пугаясь ужасов и кошмаров. 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 разясняли 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. Когда-то раньше, в программе "Спокойной ночи, малыши", моя трехлетняя дочурка увидела мультфильм, уже не помнится название, но главным героем в нем был какой-то ужасно страшный, злой, всех ненавидящий, всех нелюбящий водяной змей. Его "змеиные" поступки настолько повлияли на ребенка, что о "спокойной ночи" в эту ночь нельзя было уже всем и думать. Потом вдруг оказалось, что надолго для семьи исчезли не только "спокойные ночи", но и "спокойные дни". Малышке постоянно мерещился змей. Пришлось на время прекратить чтение сказок и просмотр мультфильмов. Все, кажется, обошлось, но даже пойдя в школу, во время просмотра кинофильмов она непроизвольно закрывала глаза при ожидании чего-то страшного и некрасивого, ей не захотелось видеть злые поступки.

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.

КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

1. Первым делом выяснить причину страха.
2. При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный характер.
3. Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
4. 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 гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.
5. Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
6. Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.
7. 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)
8. Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
9. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кроватке.

10. 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".
11. Постарайтесь проиграть пугающее малыша 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 убежал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга)
12. Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача — в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
13. Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.
14. Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности.
15. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

1. Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
2. Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.
3. Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
4. Передавать свой страх ребенку.

Источник: А.И. Баркан "Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка"