Автор: admin
22.10.2011 20:06 - Обновлено 30.10.2014 02:26

Как помочь малышу преодолеть страх?

К детским страхам многие взрослые относятся снисходительно. Мол, подрастёт дитя, и всё пройдёт; или – все мы когда-то чего-то боялись…

Но при этом взрослые скромно умалчивают о том, сколько неприятностей им доставлял их детский Страх (а возможно, доставляет и сейчас, только они научились это хорошо скрывать).

Чтобы «детские» проблемы малыша не просочились в его взрослую жизнь, ребёнку нужно помочь справиться со страхами. А сделать это можно, лишь точно определив их.

Так чего же боятся дети? Исследования педагогов-психологов показали, что до 6-7 лет дети могут испытывать страх одиночества, бояться людей некоторых профессий (врачей, милиционеров) или вообще людей (незнакомых, пьяных), боли, уколов, высоты, внезапных и резких звуков. Интересно, что страх наказания в этом возрасте не очень силён, зато боязнь воды (глубины), замкнутого пространства, темноты и крови очень распространена.

Страхи чаще беспокоят детей перед сном и связаны в основном со сказочными или выдуманными персонажами, населяющими воображение впечатлительных детей. Кто они? В два года это может быть «Волк – зубами щёлк», способный причинить боль, загрызть, съесть, как Красную Шапочку. На рубеже двух-трёх лет дети боятся Бармалея, а чуть позже Бабу Ягу и Кощея Бессмертного (аналоги зарубежных сказок и мультсериалов не меняют сути страха).

Так что же теперь, не читать детям сказок? Вовсе нет. Знакомство с «отрицательными» образами сказок необходимо детям как прививка от болезни, от чувства беззащитности и излишней доверчивости. Эти персонажи могут познакомить детей с отрицательными, негативными сторонами взаимоотношений людей, с жестокостью и коварством, бездушием и жадностью, как и с опасностью вообще.

И потом, в сказках добро всегда побеждает зло, жизнь – смерть, а это даёт возможность показать ребёнку, как можно преодолевать трудности. Замечено, что чаще боятся те дети, родители которых мало читают сказок, не участвуют в играх, но при этом поучают и угрожают. Страхи уходят, когда ребёнку предоставлена свобода и самостоятельность в играх. Родители непременно должны участвовать в них, менять роли по усмотрению детей. Как только «Волк» появляется в страхах, начинается борьба с ним, до тех пор, пока охотник-ребёнок его не убивает.

Вот почему мальчики даже ночью не расстаются с «оружием» – пистолетом, ружьём, которые защищают их чувства от внешних опасностей. Главное в этом возрасте – создать детям уверенность, что они сильные и бесстрашные и смогут всегда выйти из неприятности победителем. Девочки же, напротив, очень рассчитывают на помощь взрослых. «Папа (мама), ты убьёшь Волка?»

К трём годам «Волк» побеждён, очередь – за остальными. Годам к пяти на вопрос: «Снился ли тебе страшный сон?» – ребёнок спокойно может ответить, что он всех прогнал. Отрицательные сказочные персонажи потеряли свою силу, остался лишь интерес к сказкам.

Если всё же страхи продолжают беспокоить, то необходимо расширить сферу общения ребёнка, наполнить его жизнь радостными эмоциями. Совместные игры, походы на природу, в театры, на аттракционы, прогулки (в том числе и спортивные!) – всё это поможет ребёнку вытеснить страх из сознания и подсознания, придать ему уверенности в своих силах и чувство защищённости со стороны родителей.

Излишняя принципиальность, беспокойство, опека здесь могут лишь навредить. Будьте рядом, но «отпустите» малыша, пусть он самостоятельно (по крайней мере, он должен быть в этом уверен) попробует справиться со страхом. Возможно, не стоило бы даже говорить о недопустимости резких, насмешливых, раздражительных оценок состояния ребёнка, но, к сожалению, очень часто родители именно так реагируют на мольбы ребёнка не выключать свет, не закрывать дверь в комнату… (список можно продолжить)

Почитайте на ночь нестрашную сказку, расскажите придуманную историю с радостным, победным финалом. Это более действенные меры, чем крики и угрозы, от которых ребёнок ещё дольше не может заснуть. Вы вместе со своим малышом непременно

справитесь с любыми трудностями. Верьте в это, и ребёнок поверит в вас и в себя!

Автор - **Татьяна Шуваева**

Источник