

Детские страхи

К трем годам в жизнь ребенка вторгается воображение, это существенное достижение его психического развития, позволяющее иначе осознавать мир вокруг себя. Вместе с развитием воображения могут развиваться и страхи. Страх – самое обычное явление в детстве, особенно в возрасте от 2 до 6 лет. Страх не всегда плохо. Ребенок, не испытывающий этого чувства, легко может попасть в опасные ситуации, но, поскольку чрезмерный страх мешает нормально ему развиваться, необходимо знать причины возникновения страхов у ребенка и способы их преодоления.

Причины детских страхов могут быть различными:

1. Бесконтрольный просмотр телевизора. На экране очень много сцен насилия и жестокости. Поскольку маленькие дети очень впечатлительны, любая из таких сцен может спровоцировать страх ребенка.

2. Перенесенный стресс или физическая травма. Негативные события и перенесенная боль (уколы, прививки) могут вызывать страх ребенка оказаться в такой же ситуации.

3. Напряженная обстановка дома. Конфликты родителей всегда провоцируют страхи детей. Ребенок не понимает сути спора, одинаково переживает и за папу, и за маму, боится, как бы их плохое настроение не отразилось на нем.

4. Запугивание. Многие родители пугают детей чудовищами, уколами и т.д. Разыгравшееся воображение усугубляет эти страхи, и дети начинают бояться многих людей, незнакомых мест, всего нового.

5. Перемена места жительства. Очень часто новое место кажется ребенку полным опасности, населенным неведомыми существами.

6. Появление брата или сестры. Это радостное событие вызывает опасение и страх старшего ребенка, что его будут меньше любить, уделять ему меньше внимания.

7. Страх, вызванный сиюминутной причиной, – ребенок обжегся, упал, случайно сделал больно другому ребенку.

8. Неудача в действиях. Если у ребенка что-то получается плохо (рисунок, лепка, письмо), он может бояться предпринять новую попытку действий.

9. Необъяснимые страхи. Родители не могут понять, а ребенок никак не может объяснить, чего он боится, но страхи очевидны: ребенок вздрагивает, иногда заикается, вытягивает голову в плечи.

Давайте обсудим способы преодоления страха, исходя из причин их возникновения:

1. Всегда анализировать, какие фильмы, мультфильмы, передачи смотрит Ваш ребенок, сколько это занимает времени. Не разрешать смотреть фильмы, мультфильмы, передачи, содержащие сцены насилия и жестокости.
2. Перенесенный стресс или физическая травма могут спровоцировать страхи ребенка и надолго ему запомнятся. Родители должны применять отвлекающие маневры, формировать у ребенка чувства уверенности в себе, объяснить, почему возникла та или иная ситуация. Ребенок должен знать и чувствовать, что родители готовы защитить его и прийти на помощь.
3. Напряженная обстановка дома. Родители должны учитывать, что дети понимают и слышат гораздо больше, чем нам этого хотелось бы, поэтому нельзя ссориться и говорить на повышенных тонах в присутствии ребенка. Возникшие проблемы следует обсуждать, не переходя на личности. Образ ругающихся родителей пугает ребенка, надолго остается в памяти и негативно влияет на его развитие.
4. Запугивание. Этим грешат многие родители, не отдавая себе отчет в том, что провоцируют страхи детей. Давайте обсудим: пугали ли нас родители в детстве? Кем или чем? Если память о пугающем человеке или существе сохраняется так долго, то кто может знать, как этот образ трансформируется в психике ребенка, и каковы могут быть последствия такого запугивания.

5. Перемена места жительства. Зная, что предстоит переезд, подготовьте ребенка к этому. Опишите новое место жительства, отметьте радостную перспективу, поручите ребенку помочь в сборах.
6. Появление младшего брата или сестры. Родители должны максимально подготовить старшего ребенка к появлению младшего. Следует уделять старшему ребенку больше внимания, доверяя ему посильную помощь (но только при его желании).
7. Спонтанные страхи. Такие страхи, как правило, быстро появляются и исчезают. Для родителей главное - не впадать в панику, действовать спокойно, успокаивая ребенка, отвлекать его от травмирующей ситуации.
8. Чтобы помочь ребенку преодолеть страхи перед попыткой действия, следует подбадривать и одобрять ребенка, не критикуя грубо его действия. Заниматься лучше недолго, в игровой форме, удачные действия малыша одобрять и награждать маленькими призами.
9. Необъяснимые страхи. Если Вы заметили, что Ваш ребенок вздрагивает, иногда заикается, закрывается руками, и не отвечает на вопросы, что его пугает, следует обратиться к психологу.