

«Страхи детей дошкольного возраста»

Считается, что страх – это самая первая эмоция человека. Детские страхи - одно из распространенных явлений у детей от 1 года до 7-ми лет. Причин для страхов в этом возрасте хоть отбавляй. Мир еще не понятен, и не известен. У ребенка разыгрывается фантазия, и ему мерещатся разные монстры. Нередко родители сами усиливают страхи и тревожность своего непослушного ребенка, пугая его докторами, милиционерами, своими болезнями, лишением своей любви.

Есть страхи, связанные с окружающей средой. Ребенок боится грома, собак людей в белых халатах, темноты и так далее. У большинства детей самый большой страх потерять вас. Чем чаще вы исчезаете. Не предупредив ребенка, тем больше он боится вас потерять.

Рассмотрим детские страхи по возрастам:

- *от рождения до 6 месяцев* - повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности в пище, сне, активности, освобождении кишечника, тепле, то есть в том, что определяет физический и эмоциональный комфорт младенца.
- *от 7 месяцев до года* - уход матери и появлении незнакомых лиц.
- *первый год жизни* — начало всех начал, важная веха на пути всего последующего эмоционального развития. Первый год жизни детей является и начальной школой родительского чувства, и школой бескорыстной, щедрой любви, когда мать и отец учатся постигать психологический код поведения ребенка, без слов понимать его чувства и переживания и находить с ним эмоциональный контакт. Как в дальнейшем сложатся отношения родителей и детей, какой эмоциональный и духовный мир между ними возникнет, в немалой степени зависит от первого года жизни детей.
- *дети от 1 года до 3 лет* – сказочный персонаж Волка, страх неожиданных звуков, страх одиночества, страхи боли, уколов.
- *от 3 до 5 лет* - триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства.
- *с 4 лет* – присоединяется страх Бабы Яги, Бармалея, Карабаса-Барабаса и Кощея.
- *в 5-7 лет* часто боятся страшных сновидений, воспроизводящих настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи, и смерти во сне.
- *в 6-7 лет* апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи.

Категория смерти в 6 и 7 лет - это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни; это своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств ребенка и их глубину, Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть. Появление страха смерти означает появление постепенного завершения «наивного» периода в жизни детей, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертие. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчёркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений

между родителями. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимают их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся интеллектуализировать его развитие, опасаясь, что он не будет соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.

Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, нужно обратиться к детскому психологу, который поможет ребенку справиться с его страхами, поможет вам разобраться в причинах страха ребенка и подскажет, что нужно делать родителям в таких случаях.

Почему возникают страхи?

На этот вопрос нельзя ответить однозначно.

Чаще всего возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей, как правило, под действием следующих факторов:

- наличие страхов у родителей;
- тревожность в отношениях с ребёнком;
- избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
- большое количество запретов (или наоборот, предоставление полной свободы), а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- психические травмы типа испуга;
- постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки из-за вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие.

Что же делать?

- Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.
- Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».
- Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
- Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.
- Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.
- Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».

- Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
- Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
- Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
- Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
- Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.
- Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.
- Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.
- Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, – хороший помощник в борьбе со страхами.
- Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

В заключении хотелось бы сказать несколько слов о такой вещи, как философия страха. Каждый человек имеет право сам решать, бояться ему или нет тех или иных

вещей. Обычно страх перед чем-либо – это способ защиты для человека и это необходимо понимать и осознавать. Если вы научите ребенка сознательно управлять своими страхами, то дадите ему огромное жизненное преимущество.