

## ЕСЛИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХИ

Страхи возникают потому, что у дошкольников сильно развито воображение и потому, что как раз в этом возрасте в их сознании начинают возникать причинно-следственные связи, например: «Если темно — не видно опасности, а если ее не видно — я не смогу защитить себя». Дети переживают период конфликта с собой, когда они уже хотят быть независимыми, и, в то же время, им еще нужна защита взрослого.

Некоторые одаренные дети проявляют повышенные страхи из-за того, что у них больше развито воображение, интеллект. В их голове возникают самые невероятные взаимосвязи, в то же время, правильно относиться к ним ребенок еще не умеет.

Страхи перед чудовищами могут представлять собой проявление повышенной тревожности ребенка.

У детей раннего возраста страхи могут развиваться вследствие того, что мир для них все еще остается далеко не во всем понятным.

Переживать страхи — это нормально, если только они не начинают мешать ребенку играть, заводить друзей и быть (в разумных пределах) самостоятельным.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ

- ✓ Создайте у ребенка ощущение безопасности. Это можно сделать, соблюдая режим, находя время для общения с ним.
- ✓ Относитесь с участием ко всем чувствам ребенка, даже если вам не нравится, как ребенок себя ведет:
- ✓ «Я вижу, ты испугался. Думаю, я тоже испугался бы этой большой собаки».
- ✓ Разными методами помогайте ребенку выразить свои страхи и опасения. Для этого можно: поговорить о них; нарисовать их; сочинить страшные истории и записать их.
- ✓ Почитайте книжки, лучше всего традиционные 'сказки, в которых говорится о том, как героям удалось преодолеть трудности и спастись от опасностей.



### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ



Не поддавайтесь соблазну сказать что-то вроде: «Нечего тут бояться».

Никогда насильно не заставляйте ребенка сделать то, чего он боится.

Старайтесь поддержать его: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня».

# РЕБЕНОК СО СТРАХАМИ

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

## Причины возникновения страхов

**Биологическая предрасположенность** — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость. **Внутрисемейные причины** — высокая тревожность родителей; особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание; семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину. **Взаимоотношения со сверстниками** — детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным. **Детская фантазия, развитое воображение** — нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха. **Конкретный случай**, который напугал ребенка (например, укусила собака).

Существуют **типичные страхи**, свойственные детям в том или ином возрасте. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли, врача, громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ:

- Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.
- Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха — он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим», замкнется в себе.
- Если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается или даже исчезает, если есть с кем его разделить.
- Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее.
- Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Информация о том, как помочь ребенку справиться со страхами изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМУ СТРАХИ

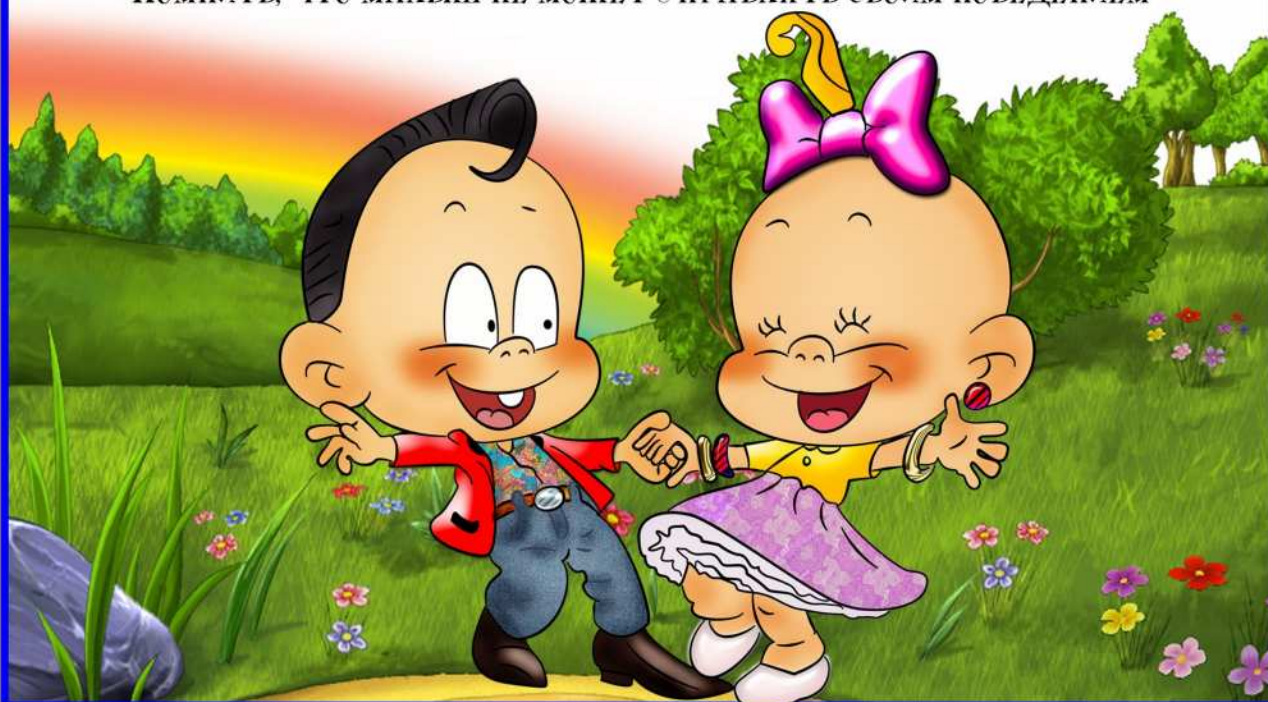
### • ВЫЯСНИТЕ ПРИЧИНУ СТРАХА.

- ВСЕ ДЕТИ ЛЮБЯТ ФАНТАЗИРОВАТЬ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМ, ПУСТЬ РЕБЕНОК РИСУЕТ СВОИ СТРАХИ, СОЧИНЯЕТ СКАЗКИ, В КОТОРЫХ ОН СИЛЬНЫЙ И СМЕЛЫЙ.
- ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ, ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА – ЗАЖГИТЕ ЛАМПУ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ, ПОЛОЖИТЕ ЕМУ В КРОВАТЬ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ.
- МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ ИГРУШЕЧНОЕ ОРУЖИЕ, ОНО ПОМОЖЕТ МАЛЫШУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ (ПОЛОЖИТЕ НА НОЧЬ РЯДОМ С КРОВАТЬЮ, ЧТО БЫ ОН МОГ «ЗАЩИТИТЬСЯ»).
- УЧИТЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ С ПОМОЩЬЮ ИГР, РИСОВАНИЯ, ПРОИГРЫВАНИЯ СИТУАЦИЙ (ЕСЛИ БОИТСЯ ВРАЧА – ПОИГРАЙТЕ В БОЛЬНИЦУ; ЕСЛИ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ, ПОИГРАЙТЕ В РАЗВЕДЧИКОВ И Т.Д.).
- ПОощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
- УСТРАНЕНИЕ СТРАХОВ ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ. ЗА СТРАХИ НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ, НАКАЗЫВАТЬ, СТЫДИТЬ.
- ПОМНИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ЕЩЕ НЕ МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, ПОЭТОМУ СЛОВЕСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ МАЛОЭФФЕКТИВНЫ.
  - НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ РЕБЕНКА (ЧАСТО НЕОСОЗНАННО).
  - НЕ ЗЛОУПОТРЕБАЙТЕ ПРОСМОТРОМ ФИЛЬМОВ
- БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К РЕБЕНКУ И ПОМНИТЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ ВЫТЕСНИТЬ СТРАХ ИЗ ДУШИ МАЛЫША НАВСЕГДА. ОСТАВЛЯТЬ ЕГО ТАМ НЕЛЬЗЯ, ПОТОМУ ЧТО В БУДУЩЕМ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПРОБЛЕМАМ (НЕВРОЗЫ, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, НЕОБЩИТЕЛЬНОСТЬ И Т.Д.).

### КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ

ПРИ ВЫБОРЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО СТРАХИ ИМЕЮТ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЙ И НЕОСОЗНАННЫЙ ХАРАКТЕР.

ПОМНИТЬ, ЧТО МАЛЫШ НЕ МОЖЕТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ



И НЕ ВЛАДЕЕТ СОБОЙ, ПОЭТОМУ СЛОВЕСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ НЕЭФФЕКТИВНЫ. 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. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАПУГИВАТЬ МАЛЫША ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА РОДИТЕЛИ САМИ ОПАСАЮТСЯ ЗА ЕГО БЕЗОПАСНОСТЬ. НЕ НАПОМИНАТЬ РЕБЕНКУ О СТРАХЕ. НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЧТЕНИЕМ СКАЗОК И ПРОСМОТРОМ КИНОФИЛЬМОВ. 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). ЕСЛИ МАЛЫШ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ И ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА, ЗАЖГИТЕ ЛАМПУ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРИ, ПОБУДЬТЕ РЯДОМ С НИМ.

ЧТОБЫ РЕБЕНКУ НЕ СТРАШНО БЫЛО СПАТЬ, ПУСТЬ ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА ЗАСНЕТ В ЕГО КРОВАТКЕ. У БОЛЕЕ СТАРШИХ ДЕТЕЙ, В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОПЫТАЙТЕСЬ УМЕНЬШИТЬ СТРАХ ПРИ ПОМОЩИ СТЫДА, ХОТЯ БЫ ТАКОЙ ФРАЗЫ: «ТЕБЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СТЫДНО, ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ КАК МАЛЕНЬКИЙ ИСПУГАННЫЙ КОТЕНОК». 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 УБЕГАЛ ОТ НЕЕ, ЕЙ ТАК ХОТЕЛОСЬ ИМЕТЬ НАСТОЯЩЕГО ДРУГА). ДАЙТЕ РЕБЕНКУ КАРАНДАШИ, ПУСТЬ ОН РИСУЕТ СВОИ СТРАХИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ОСВОБОДИТСЯ ОТ НИХ.

СЛОВОМ, ИЩИТЕ СВОЙ СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА У ВАШЕГО РЕБЕНКА, УЧИТЫВАЯ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.



• В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным. Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

**Это интересно!**

• Если ребенку часто снится Бармалей, Кощей и он его боится, то, вероятно, у малыша проблемы в отношениях с отцом.

• Если же ребенку снится Баба Яга – это отблеск конфликта с матерью.

**Как избежать возникновения и закрепления страхов**

• Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.

• Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подойди, собака укусит, т.д.).

• Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)

• Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)

• Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.

• Повышайте самооценку малыша.

• «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).

• Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

