

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

ДЕТСКИЕ СТРАХИ. НАДО ЛИ ОТНОСИТЬСЯ К ЭТОМУ СЕРЬЕЗНО



Детский страх – это серьезная психологическая проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.

Запугивание. Испуг – наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много:

- внезапный крик;
- паническая реакция родителей;
- укус животного или насекомого;
- травма;
- похороны родственников и тому подобное.

Ребенок, растущий в положительной, спокойной и уверенной обстановке, часто переживает ситуацию кратковременно.

Чрезмерно развитая фантазия. Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Важно следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы.

Приобретенный опыт. Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Примером может послужить множество рядовых ситуаций. Например, если малыш во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.

Чрезмерная опека. Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливymi и замкнутыми.

Разговоры взрослых. Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям кажется, что ребенок занят собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так.

Виртуальная реальность. Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. В современном мире регулярное и качественное общение родителей со своим чадом – необходимость.

Беспокойство родителей. Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто они или бабушки с дедушками делают подобные предостережения: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», и тому подобное. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что ребенок находится в серьезной опасности. Некоторые родители умудряются даже «передать по наследству» собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.

Нарушение привязанности. Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов. Первая причина явления: нарушение привязанности. Чувство безопасности страдает, ребенку сложно доверять окружающему миру.

Агрессивные родители. В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Базовое чувство безопасности страдает.

Конфликтная семья. В редкой семье исключены разногласия между взрослыми. Скандалы с использованием громкой и нецензурной речи, битье посуды, непрекращающаяся агрессия между членами семьи, отсутствие поддержки и взаимопомощи – это причины нарастающих детских страхов.

Чувство одиночества. Проблемы в отношениях со сверстниками, педагогами и окружающими также являются причиной детских страхов. Вовремя замеченная боязнь указанного характера быстро устраняется.

Возрастные периоды и страхи

От 0–1 года: страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

В 1 год: может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

В 2–3 года: страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

В 4–5 лет: страх сказочных персонажей, выдуманных героев; темноты; страх при засыпании.

В 6–7 лет: страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

В 8–10 лет: преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

В 11–16 лет: страх смерти, войны, природной стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьезным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).

Диагностика страхов у детей

При диагностике детских страхов психологи проводят собеседование. После налаживания контактов со специалистом, дети не скрывают своих тревог.

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться.

Как бороться с детскими страхами?

Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста «вылечить ребенка», не означает, что они не должны проводить работу и над собой. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

Рекомендации психолога родителям:

- никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема;
- ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими взрослыми, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез;
- обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным;
- разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию;
- дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- ❖ **сочиняйте сказки.** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом;
- ❖ **рисуйте страх.** Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно порвать рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом;
- ❖ **играйте.** Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций;
- ❖ **общайтесь.** Разговаривайте с ребенком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребенок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме)- страх притушается, и он уменьшается;
- ❖ **используйте нестандартные методы.** Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нем –любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему;
- ❖ **проводите досуг правильно.** Хорошие впечатления – залог отличного настроения. Что может порадовать ребенка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните, что родители всегда должны быть рядом!