

Когда необходима помощь специалиста?

- Ребенок долго (в период более 30 минут) не может уснуть, боясь Бабы Яги, Волка и пр.
- Ребенок боится идти в театр, в гости, так как там ему «грозит опасность» (придет Бармалей и пр.).
- Страх сказочных персонажей сохраняется в течение длительного времени и приобретает панический характер (например, ребенок требует держать закрытыми все окна и двери, «чтобы не влетела Снежная Королева»).
- Ребенок становится плаксивым, капризным, тревожным, пугливым, нарушается его общение с детьми.

Следует помнить, что игнорирование данной проблемы может привести к невротизации ребенка и осложнению его адаптации в детском дошкольном учреждении.



Возрастные особенности детских страхов

Дети испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. Чего же и в каком возрасте боится ребенок?

Наиболее выраженные возрастные страхи у мальчиков и девочек 4—5 лет — страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти родителей,

страх пожара, страх перед животными. Для мальчиков характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх войны, страх боли, страх чудовищ. Для девочек — страх смерти, страх темноты, страх высоты.

У детей 5—7 лет (независимо от пола) добавляются такие страхи, как: страх перед падением, страх наказания, страх перед стихией, страх перед неожиданными звуками. У девочек 5—7 лет страхи более выражены, чем у мальчиков. Девочки чаще, чем мальчики, боятся: смерти, глубины, высоты, пожара, врачей, темноты, страшных снов, замкнутого пространства. Определить, соответствует ли количество страхов и их содержание возрасту ребенка, поможет психолог.

При поступлении в школу формы страхов меняются. На первый план выступают *социальные страхи*: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения возникают какие-то проблемы, часто формируется *страх школы*, что мешает всему дальнейшему обучению.

Дети от 7 до 8 лет также боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребенка в семье.

Если страхи привязаны к определенным ситуациям и не нарушают качество общения ребенка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут сами по мере взросления. Но если ребенок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками (у некоторых могут наблюдаться даже панические атаки — неадекватное эмоциональное состояние, которое не поддается волевому контролю, возникает внезапно, в ответ на малозначимый стимул), необходима помощь специалиста — психолога или психотерапевта.



Что могут сделать родители без помощи специалиста?

Страхи, которые сохраняют свою актуальность длительное время, способны оказать существенное негативное влияние на детскую психику. В первую очередь страдает нервно-психическое состояние ребенка: он становится плаксивым, плохо спит ночью, либо часто перевозбужден, и его трудно успокоить, либо вялый и инертный весь день.



У ребенка, подверженного страхам, постепенно формируются следующие черты характера: робость, неуверенность в себе, пассивность, чрезмерная зависимость от окружающих, замкнутость. Такие дети трудно адаптируются в новой обстановке, не проявляют любознательности и любопытства по отношению к миру, избегают сложных ситуаций взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Чаще всего именно боящиеся дети ориентированы на восприятие только негативной информации. В постоянном беспокойном ожидании неприятностей они теряют способность радоваться жизни. Испытывая постоянный страх, дети начинают избегать всего нового и чувствуют себя спокойно, только когда действуют по заранее известному плану, соответственно, разрушается их стремление к творчеству.

Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству.

Главное в борьбе со страхами — не разрушить веру ребенка в себя, в свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуаций дефицита положительных впечатлений.

Родителям ребенка, страдающего страхами, нужно настроиться на то, что страхи искореняются достаточно медленно. Может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит, надо набраться терпения и постараться следовать **простым правилам**.

- Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (аварии, катастрофы и пр.). Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего-либо детей — благодатная почва для возникновения новых страхов.

- Относитесь с пониманием к страхам ребенка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие. Например, ребенок говорит: «Мама, там в ванне сидит чудовище! Я боюсь!» Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем оно питается, чем занимается? Давай нарисуем его портрет».

После того как рисунок будет готов, возьмите яркий фломастер и пририсуйте ему смешную рожицу, или поместите его в дом без окон и закройте на ключ, либо смойте чудовище водой, закрасьте черной краской, залепите пластилином. Пусть ребенок все это проделает сам. Подобными действиями вы помогаете ему отреагировать тревожное эмоциональное состояние.

- Постарайтесь не провоцировать ситуаций, которые вызывают у ребенка страх. Например, если ребенок боится сказочных героев, не стоит упорно включать мультфильм, где они встречаются.

- Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.

- Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в темную комнату за игрушкой).

- Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи. Зная, что его переживания важны для родителей, ребенок будет чувствовать себя в безопасности.

- Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится. Такими высказываниями вы глубоко обижаете ребенка и подкрепляете страхи.

- Чаще рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. У ребенка должны быть положительные образцы для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.



- Никогда не запугивайте ребенка только потому, что он вас не слушается. Ребенок все принимает «за чистую монету» и пугается еще больше.

- Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».

- Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, о чем у них нет информации. Хорошо известно, что ребенок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов.

- У всех страхов есть одна особенность: пока ребенок о нем не говорит, он кажется пугающе огромным, но как только ребенок озвучил его, проговорил, назвал, страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребенку высказаться.

- Страх часто провоцируют родители, которые, увлекшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль. Ребенка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действия. Будьте внимательны при выборе сказки и при ее рассказывании.

- Лучший способ перестать бояться — сделать зло смешным. Например, представить и нарисовать Бабу Ягу, которая примеряет какой-нибудь нелепый для нее костюм (пожарного, водолаза) и собирается пойти на праздничный карнавал.

- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей: Волка, бабушки и пр. Наилучший эффект дает такая методика: сначала ребенок исполняет роль того, кто боится (Красная Шапочка), потом того, кого боится (Волк), а затем того, кто ничего не боится (Дровосек).

- Постарайтесь никогда не показывать детям собственных страхов, «заражение» ими происходит мгновенно и впоследствии резко ухудшает психическое развитие ребенка.

