

«Ребенок со страхами».

Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх - естественная реакция познания окружающего мира. Боязнь кого или чего-либо чаще всего встречается у эмоционально чувствительных детей, которых воспитывают беспокойные родители, чрезмерно опекающие их от любых, часто воображаемых опасностей.

Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи. Так, в ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ они возникают чаще, чем в последующие годы. В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые - боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку, т.е. быть неуспешным. Для ПОДРОСТКОВ страхи менее типичны. Отмечаются иногда лишь общее состояние тревожности.

Прежде чем бороться со страхами, проанализируйте, есть ли в страхе вашего ребенка естественный защитный компонент, от чего он его предохраняет. Если вы выявите такой фактор, то целью работы с вашим сыном или дочерью станет не столько исчезновение страха, сколько возвращение его в "количественные рамки".

Причины возникновения страха:

- действительно травматический опыт, полученный ребенком (например, укус собаки);
- нормальное взросление (так появляется, например, естественный страх смерти);
- нарушение отношений с родителями;
- психические заболевания;
- другие чувства и желания, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть

истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Факторы, способствующие появлению страхов:

1. *Чрезмерная опека.* Если родители стараются оберегать ребенка от всех неприятностей, предвосхищать все трудности, беспокоятся за него, то соответственно и ребенок начинает воспринимать мир как непонятный, чужой и грозящий опасностями.
2. *Разговоры взрослых о болезнях и несчастьях.* Если взрослые в семье склонны к пессимизму и сами видят в жизни прежде всего неприятности и трудности (что выражается в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности. Ведь маленькие дети воспринимают большой мир через призму взглядов своих родителей, а в данном случае получаемое изображение не сулит ничего хорошего.
3. *Чрезмерная напряженность и непонимание в семье.* Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между членами семьи, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов. То же касается и ситуации развода родителей.
4. *Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.* Если родители ведут себя излишне мягко, все время сомневаясь в правильности своих действий по отношению к сыну или дочери, то это тоже неблагоприятно сказывается на его (ее) развитии. Для психологического благополучия детей нужно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надежно защищает. В противном случае у ребенка возникают внутренние "ограничители" в виде страхов.
5. *Отсутствие общения со сверстниками.* У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного

возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

Запомните! Если страх выражается на патологическом уровне, то есть принимает крайние формы (ребенок совершенно не в состоянии его контролировать, эта эмоция неблагоприятно отражается на характере, мешает нормальным отношениям с другими людьми, не позволяет хорошо приспособиться к социальным условиям и т. п.), то лучше проконсультироваться у профессионального психолога, а возможно, и у детского психиатра.

КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

- Первым делом выяснить причину страха.
- 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 за его страхи.
- Ни в коем случае не запугивать малыша и 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).
- Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.

- У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя такой бы фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».

- Постарайтесь проиграть пугающее малышом 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 убежал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).

- Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача - в больницу. Главное — игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.

- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

***КАК НЕ НАДО* вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:**

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.

- Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

- Передавать свой страх ребенку.