Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы.

Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи:

Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.

В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3-х лет.

В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещения в больницу, падения, болезненных процедур и т.д.).

2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущемся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.

В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).

От 3 до 5 лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.

В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.

Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого -то из взрослых в семье.

В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.

В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

Однако бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.

Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: рисование страхов, сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.

Ребенок чего-то боится, если у него:

Беспокойный сон с кошмарами;

Трудности при засыпании;

Боязнь темноты;

Заниженная самооценка.

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 подходи, собака укусит, т.д.);

Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Баба Яга 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 и т.д.);

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

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).

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.).

Правила обращения со страхами

1. Страхи больше всего боятся смеха. Необходимо увидеть в страшном смешное. К примеру, бандит, которому, как считает Маша 6 лет, приказали поймать всех хороших девочек в Санкт-Петербурге, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване.

2. Страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхи в этот момент чувствуют себя бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе – тем он становится меньше. Придумайте вместе с ребенком историю, в которой главный герой (для мальчика – это мальчик, для девочки – девочка) чего-то боится, но потом преодолевает свой страх. Герою придумайте имя, начинающееся с той же буквы, что имя малыша, например, для девочки Иры – Инга. Начните сочинять со слов «Жили-были» и попросите ребенка продолжить. Затем ваш черед. В конце сказки предложите ребенку сочинить историю про победу над своим страхом.

3. Страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть. Когда их пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги. Страхи этого просто не переносят. От таких действий (психологического манипулирования страхами) страхи начинают таять, как снег в погожий весенний день.

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).

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 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 подходи, собака укусит, т.д.);

Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Баба Яга 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 и т.д.);

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