

## «Детские страхи» Возрастные особенности детских страхов.

Дети испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. С 4 – 5 лет, страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти родителей, страх пожара, страх перед животными.

У детей 5 – 7 лет добавляются такие страхи, как: страх перед нападением, страх наказания, страх перед неожиданными звуками, глубины, высоты, темноты, замкнутого пространства. У девочек страхи более выражены, чем у мальчиков.

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 ребёнка в семье.

Если страхи привязаны к определённым ситуациям и не нарушают качество общения ребёнка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребёнком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут по мере взросления. Но если ребёнок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками, необходима помощь специалиста – психолога или психотерапевта.

### Ночные страхи.

Ночные страхи проявляются прежде всего в сновидениях, содержание которых в причудливых формах отражает все яркие впечатления прошедшего дня. Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние у ребёнка днём, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью. О том, что ребёнку снится страшный сон, можно догадаться по его поведению: он беспокойно ворочается, вскрикивает, разговаривает во сне, часто пробуждается и не всегда тут же засыпает. Утром такой малыш выглядит разбитым, капризным, усталым и вялым.

Какие дети чаще всего видят страшные сны? Дети, которые не уверены в себе, тревожно-мнительные, робкие и боязливые, а также дети художественно одарённые, с богатым воображением. Девочки значительно чаще видят страшные сны, чем мальчики. Особая категория – это нервно ослабленные дети, дети с невротическими расстройствами. Как правило, ночные страхи у этих детей обязательно сопрягаются с другими страхами. Есть, наконец, дети, у которых кошмарные сновидения вызваны органическими поражениями головного мозга. Ночью во сне они обычно кричат, появляется дрожание, такие дети не просыпаются до конца, не узнают маму, на утро ничего не помнят. Подобные ночные приступы – скорее медицинская проблема. В данном случае необходимо обратиться к неврологу.

### Чего не следует делать перед сном родителям детей, которые страдают от ночных страхов?

- Включать телевизор (исключение – традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»).
- Играть с ребёнком в шумные игры.
- Ругать и наказывать ребёнка.
- Ссориться в присутствии ребёнка.
- Запугивать ребёнка, когда тот отказывается идти спать.
- Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребёнка.

- Обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребёнка.
- Плотно кормить ребёнка жирной и калорийной пищей.

Лучше всего на боящегося ребёнка действуют:

- похвала за успехи прошедшего дня;
- чтение любимой книжки;
- мягкий приглушенный свет;
- спокойная беседа;
- совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и пр.).

### Страх сказочных персонажей.

Баба Яга, Бармалей, Карабас-Барабас, Волк и др. – вот далеко не полный список кровожадных личностей, готовых, с точки зрения ребёнка, в любой момент напасть на него и съесть.

Перечисленные персонажи чаще всего отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей. Строгие, жесткие, эмоционально холодные родители, презирующие такие «слабости», как жалость, сочувствие, ассоциируются у ребёнка со злыми, угрожающими сказочными героями.

Наиболее подвержены страхам сказочных персонажей эмоционально чувствительные и впечатлительные дети. Эта особенность считается врождённой, определяется типом нервной системы и обуславливает восприятие мира в целом. Такие дети плохо переносят дистанцированное, формальное общение, чувствуя себя комфортно только при доброжелательном, ласковом и тёплом психологическом климате в семье.

Если отношения между родителями напряжённые, семья на грани развода, то взрослые конфликты начинают отражаться на ребёнке, детско-родительские отношения осложняются, и возникает страх материнского или отцовского гнева.

Сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку в сказках, как известно, Баба Яга уносит непослушных детей для расправы и т. д. Страх наказания перемешивается со страхом потери родителей. Чем сильнее эмоционально привязан ребёнок к матери, тем ярче проявляются эти страхи.

Следует помнить, что игнорирование данной проблемы может привести к невротизации ребёнка и осложнению его адаптации в детском образовательном учреждении. У ребёнка, 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.

Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству. Ребёнка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуаций дефицита положительных впечатлений. Родителям ребёнка, страдающего страхами, надо набраться терпения и постараться следовать простым правилам.

- Не обсуждайте при ребёнке потенциально пугающие события (аварии, катастрофы и пр.).
- Относитесь с пониманием к страхам ребёнка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие. Если ребёнок говорит о чудовище, то Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем он 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 дверей и закройте его на ключ, либо смойте чудовище водой,

закрасьте чёрной краской, залепите пластилином. Пусть ребёнок проделает всё это сам. Подобными действиями Вы помогаете ему отреагировать тревожное эмоциональное состояние.

- Постарайтесь не провоцировать ситуаций, которые вызывают у ребёнка страх. Например, если ребёнок боится сказочных героев, не стоит упорно включать мультфильм, где они встречаются.
- Не оставляйте ребёнка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.
- Всегда хвалите ребёнка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в тёмную комнату за игрушкой).
- Никогда не высмеивайте ребёнка, какими бы абсурдными ни казались Вам его страхи. Зная, что его переживания важны для родителей, ребёнок будет чувствовать себя в безопасности.
- Не заостряйте внимание на том, что ребёнок чего-то боится. Такими высказываниями Вы глубоко обижаете ребёнка и подкрепляете страхи.
- Чаще рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. У ребёнка должны быть положительные образцы поведения для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.
- Никогда не запугивайте ребёнка только потому, что он вас не слушается. Ребёнок всё принимает «за чистую монету» и пугается ещё больше.
- Не следует подвергать ребёнка серьёзным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».
- Никогда не следует оставлять ребёнка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, о чём у них нет информации. Хорошо известно, что ребёнок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов.
- У всех страхов есть одна особенность: пока ребёнок о нём не говорит, он кажется пугающе огромным, но как только ребёнок озвучил его, проговорил, назвал, страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребёнку высказаться.
- Страх часто провоцируют родители, которые, увлечшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль. Ребёнка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действия. Будьте внимательны при выборе сказки и при её рассказывании.
- Лучший способ перестать бояться – сделать зло смешным. Например, представить и нарисовать Бабу Ягу, которая примеряет какой-нибудь нелепый для неё костюм (пожарного, водолаза) и собирается пойти на праздничный карнавал.
- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей: Волка, бабушки и т. д. Наилучший эффект даёт такая методика: сначала ребёнок 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 ребёнка.