

«Детские страхи: причины и борьба с ними».

Дети до шестилетнего возраста живут в гораздо более непредсказуемом и эмоционально напряженном мире, нежели могут себе представить их родители, хотя сами когда-то были детьми. В этом "шестилетнем" мире все кажется новым и неопределенным. Иначе говоря, самым юным обитателям этого мира трудно отделить реальное (как, например, смерть бабушки или дедушки) от воображаемого (подобная же смерть, но показанная по телевизору или в театре).

При столкновении родителей с детскими страхами основной проблемой, преграждающей путь к их преодолению, является родительская склонность к полной защите своего ребенка. Умение увидеть и оценить в себе страх позволит ребенку эффективно здоровым путем справляться с беспокоящей его ситуацией.

Вы как родитель можете и должны наблюдать за страхами ребенка с отстраненной и практической точки зрения, чтобы помочь ребенку как можно конструктивнее преодолеть более серьезные страхи. **Если страх перед чем-либо, не очень беспокоящий ребенка, длится не более трех-четырех недель подряд, нет, нужды беспокоиться об общем эмоциональном состоянии ребенка. Однако если какой-то страх владеет ребенком более месяца или мешает ему вести нормальную жизнь, нужно задуматься о помощи.**

1. Реагируйте на страхи вашего ребенка спокойным сопереживанием. Уважайте чувства ребенка, но не переусердствуйте в беспокойстве. Участие и внимание с вашей стороны может не только успокоить ребенка, но и сделать его еще более пугливым. С другой стороны, не преуменьшайте и не игнорируйте страх, а тем более не дразните и не ругайте ребенка, пытаясь изменить его эмоциональный ответ.

2. Мягко предложите ребенку обсудить его страх.

Не пытайтесь раньше времени высказать свое мнение, попросите ребенка описать свои переживания и чувства. Чем больше вы узнаете о природе страха, тем лучше вы сможете помочь ребенку справиться с ним. В то же время чем больше ребенок говорит о своем страхе, тем скорее он его преодолеет. Не оказывайте давления, если ребенок уклоняется от деталей при обсуждении страха. Этим вы можете ненамеренно заставить его вновь испугаться. Вы можете предложить ему нарисовать то, чего он боится.

3. Переубедите ребенка, приняв во внимание пугающий его объект или ситуацию, пугающие его, к способности ребенка преодолеть их.

Будьте честны в своих оценках. Если можете, расскажите о своем собственном опыте столкновений с подобными объектами или ситуациями и о том, что думаете о смелости и возможностях вашего ребенка в подобных обстоятельствах.

4. Обсудите с ребенком конструктивные пути борьбы со страхом.

Прежде чем высказывать свои соображения, предложите ему выдвинуть его собственные идеи. Ребенок с большим интересом будет выполнять план, им же самим разработанный. В заключение обсуждения стремитесь получить обязательство попытаться выполнить намеченное.

5. Будьте особенно внимательны к вашему ребенку.

Если можете, позвольте ребенку самому выбрать темп преодоления страха. На короткое время после появления страха ему может понадобиться некоторый период пассивного восстановления без решительных действий по преодолению страха. По необходимости вы можете осторожно изменять положение, конструируя ситуации, где ваш ребенок мог бы постепенно справляться со своим страхом. Такая методика ступенчатого привыкания используется для лечения фобий у взрослых.

6. Поддержите участие вашего ребенка в деятельности, направленной на компенсацию чувства страха.

Многим людям физическая активность помогает избавиться от ощущения враждебности, неудовлетворенности или подавленности - частых спутников или следствий чувства страха перед чем-то определенным. Рисование и выполнение небольших поручений также может послужить этой цели. Кроме того, подобная деятельность позволит ребенку доказать самому себе, что он может владеть собой и некоторыми проявлениями окружающего мира.

7. Тактично оцените успехи ребенка в преодолении страха.

Вместо того чтобы заставлять ребенка регулярно отчитываться о своих переживаниях и ситуациях, связанных со страхом, попробуйте сами понаблюдать и анализировать, как идет преодоление. Если в вашем присутствии ребенок уверенно и спокойно противостоит объекту или ситуации, в недавнем прошлом вызывавшим страх, или вам об этом расскажет, обязательно выскажите свое одобрение.

8. Подавайте хороший пример.

В развитии страха пред чем-либо ребенок может следовать вашим указаниям. Проанализируйте свои слова и действия, чтобы ненамеренно не передать свое волнение и тревогу ребенку.

9. Предвосхищайте потенциально страшные ситуации, принимая необходимые меры, чтобы уменьшить страх, который они в себе несут.

Вы не должны окружать ребенка избыточной защитой, но это не значит, что не следует обеспечивать защиту в необходимом объеме.

Время проявления страхов.

Дети обычно испытывают различные типы страхов на разных этапах своего физического, ментального и эмоционального развития. Доминирующие страхи, характерные для каждого периода, рассмотрим по возрастным периодам.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ

- ✓ любой громкий и неожиданный звук или шум
- ✓ любое быстрое движение со стороны другого человека
- ✓ падение, в том числе из рук взрослого
- ✓ общая потеря поддержки

СЕМЬ МЕСЯЦЕВ - ОДИН ГОД

- ✓ определенные громкие, звуки (например, шум мусороуборочной машины)
- ✓ любые незнакомые люди
- ✓ раздевание, переодевание и смена обстановки
- ✓ отверстие стока в ванной или бассейне (где ребенка купают)
- ✓ высота
- ✓ беспомощность перед неожиданной ситуацией

ОТ ОДНОГО ДО ДВУХ ЛЕТ

- ✓ определенные громкие звуки
- ✓ разлука с родителем
- ✓ любые незнакомые люди
- ✓ отверстие стока ванны или бассейна (где ребенка купают)
- ✓ засыпание и сон (выключение сознания и ночные кошмары)
- ✓ травма
- ✓ потеря контроля над физическими и эмоциональными функциями

ДВА - ДВА С ПОЛОВИНОЙ ГОДА

- ✓ определенные громкие звуки
- ✓ разлука или отвержение со стороны родителя и незнакомые ровесники

- ✓ уборные (особенно издающие шум)
- ✓ ночные кошмары
- ✓ изменения в окружающей обстановке (например, перестановка мебели, переезд)

- ✓ плохая погода (особенно гром и молнии)

ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

- ✓ большие, непонятные и угрожающие на вид объекты
- ✓ незнакомые сверстники
- ✓ неожиданные события, изменение установившегося порядка жизни

- ✓ исчезновение или передвижение внешних объектов
- ✓ кошмары (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ

- ✓ воображаемые страхи: бабу-ягу, кощея, серого волка и прочих злодеев, не существующих в реальности.

- ✓ одиночество,

- ✓ темноты и замкнутого пространства.

С ПЯТИ ДО СЕМИ ЛЕТ

- ✓ страх смерти своей и смерти своих близких, прежде всего родителей.

- ✓ боязнь пожаров, потопов, войны.

- ✓ не соответствовать ожиданиям взрослых.

