

«Мой ребёнок боится» педагог психолог Попова Н.В.

«Мой ребёнок боится...темноты, чудовищ, собак, врачей...», дальше следует огромный список детских страхов. С такими словами очень часто родители обращаются к детскому психологу. Они считают, что бояться чего-то - это плохо, ненормально. Мама и папа порой сами пугаются реакций детей, эмоционально реагируют, тем самым фиксируя внимание малыша на этом.

Давайте разберёмся в детских страхах.

Захаров А. М. выделяет возрастные страхи, наличие которых является показателем нормального развития ребёнка. Так, в возрасте 8 месяцев малыш плачет, когда теряет маму из поля своего зрения и до двух лет главным мотивом беспокойства будет переживание разлуки с матерью. В 3-4 года у ребёнка возникает страх сказочных героев (Бабы-Яги, Кощея-Бессмертного) и боязнь темноты. К 6-7 годам старшим дошкольникам свойственно испытывать страх смерти, а к 8 годам они боятся не столько своей смерти, сколько смерти родителей. У подростков появляется страх несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих. Страхи, присущие каждому возрасту, чаще встречаются у эмоционально - чувствительных и впечатлительных детей.

Откуда же приходят страхи? Прежде всего от нас, родителей. Часто можно услышать: «Если не будешь слушаться, заберёт тебя дядя (милиционер, тётя, Баба – Яга) и т.д.». «Уйду от тебя, возьму хорошую девочку (мальчика)». «Сдам в детский дом, узнаешь, как без мамы жить». Наверное, некоторые родители узнали себя. А потом мы ищем помощи у специалистов, т.к. ребёнок стал плаксив, капризен, плохо засыпает, не хочет идти в детский сад, школу. Так давайте, дорогие, мамы и папы, сначала посмотрим на своё поведение, на свои слова, на своё состояние, ведь у тревожной мамы - тревожный ребёнок. Найдём способ нормализовать своё состояние, при необходимости обращаясь к специалисту.

Что могут сделать родители, когда малышу страшно? Снимает чувство страха уверенность ребёнка в том, что ему своевременно помогут. Ребёнок боится спать один в комнате. Если беспокойство незначительно, дверь приоткрыта и родители где-то рядом – ребёнок успокаивается. Когда беспокойство превращается в страх, то требуется ночная лампа, присутствие взрослого. Внимание, теплота и ласка действуют на ребёнка успокаивающе. Ни в коем случае нельзя стыдить ребёнка за страхи, угрожать наказанием.

Когда же родителям стоит бить тревогу и обращаться к специалисту? Во-первых, полезно получить информацию о возрастных страхах ребёнка и как себя вести при этом. Во-вторых, когда страх мешает нормальной жизнедеятельности ребёнка, т.е. малыш плохо засыпает, беспокойно спит, боится оставаться один даже на короткое время, боится ездить в транспорте и т.д.

К психологу обратилась женщина с сыном семи лет по направлению невропатолога. Ребёнок не мог оставаться один дома даже на несколько минут. При беседе выяснилось, что мама оставляла ребёнка одного с 4-летнего возраста на длительный период и часто задерживалась. Малыш потерял чувство безопасности, которую ему давала мама. Семья прошла курс игротерапии, ситуация нормализовалась.

Девочка 11 лет стала участницей автомобильной аварии, не могла ездить в транспорте. После индивидуальной работы с психологом и тренинговой работы в группе состояние ребёнка улучшилось.

Таким образом:

1. Возрастных страхов пугаться не надо, они являются показателем нормального развития вашего ребёнка, но, если страхов много, то следует говорить о наличии тревожности в характере ребёнка. У дошкольников и младших школьников тревожность ещё не является устойчивой чертой характера и при проведении психолого-педагогической коррекции относительно обратима.
2. Нельзя пугать ребёнка, наказывать за боязнь чего-либо. Необходимо проговорить состояние малыша и подбодрить, вселив веру в то, он справится с этим «чудовищем». Например: «Тебе страшно. Давай подумаем, как можно победить того, кого ты боишься». Хорошо вместе сочинить сказку с победным концом, прорисовать тревожные моменты с победой.
3. Необходимо нормализовать своё состояние, снизив уровень тревожности, можно использовать дыхательные упражнения или технику визуализации.
4. Играть с детьми как можно чаще. Вспомните замечательные игры вашего детства «Прятки», «Жмурки», «Пятнашки». Все эти игры позволяют пережить детские страхи, выработать умение находить выход из неясных и непредсказуемых ситуаций.