Детские страхи

Консультации для родителей

Подготовила: Гудимова Л.А.

Декабрь 2020 год

Страхи – то, без чего не обходится детство. Для здорового, нормально развивающегося ребенка испуг и страх – естественная реакция на окружающий мир.

«Мама, побудь со мной, пока я усну», – говорит малыш и просит не выключать лампу.

Страх – это еще и защита, он может остановить малыша на краю настоящей опасности. Каждому возрасту свойственны свои страхи.

В 3 года может появиться страх перед наказанием. Страхи в этом возрасте выражены значительно меньше, если у ребенка есть возможность свободно выражать свои эмоции и переживания, не подавляется чувство его «я».

От 3 до 5 лет многие дети боятся сказочных персонажей (Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ», монстров, боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Страхи чаще 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 через боязнь нападений, пожаров, стихии.

Дошкольники болезненно переживают ссоры родителей. Они боятся, что папа и мама не будут больше вместе. Болезни близких тоже заставляют малышей волноваться.

Конечно, все страхи со временем пройдут, с ними не нужно бороться. Но поддержать ребенка, успокоить, дать ему почувствовать себя в безопасности обязательно нужно.

Насторожитесь, если:

• У ребенка беспокойный сон, ему часто снятся кошмары. Ему трудно заснуть.

• Засыпает только при включенной лампе или в присутствии взрослого.

• У ребенка заниженная самооценка.

• Избегает оставаться в одиночестве и тишине.

Как вести себя и ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Не провоцируйте ребенка.

- Никогда не наказывайте ребенка, запирая его в темном незнакомом помещении.

- Не пугайте малыша («отдам чужой тете», «придет Баба Яга и утащит», «не подходи, собака укусит» и т. п.).

- Рассказывайте ребенку сказки о сильных, смелых и добрых героях и со счастливым концом.

- Следите за тем, какие книжки читает ребенок, какие мультики и фильмы смотрит, в какие игры играет.

- Ограничьте/исключите использование ребенком компьютера

- Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.

- Не передавайте малышу собственные переживания. Разберитесь со своими личными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (к примеру, боязнью собак, транспорта, самолета)

- Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.

- Учитесь преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций. Если ребенок боится врача – поиграйте в больницу, если боится темноты – в разведчиков и т. д.

- Доверяйте ребенку задания, с которыми он в состоянии справиться. Пусть он почувствует, что многое умеет и знает.

- Будьте терпеливы и внимательны. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.

- Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.

- Контролируйте себя. Иногда мы неосознанно формируем страхи ребенка.

- Постепенно приучайте ребенка к тому, чего он боится. Если речь идет о собаке, вначале просто расскажите ему об этом животном. Понаблюдайте вместе с малышом за собакой издали.

- Держитесь уверенно рядом с ребенком, и ваша уверенность передастся малышу.

- Хороший прием от детских страхов – придумать для ребенка «волшебного защитника». Это может быть стишок (прочтение которого прогоняет страх, может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет ребенку чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, чтобы он мог «защищаться»).