

Психологический всеобуч № 5



Шпаргалка для родителей (январь 2020 г.)

Ребенок со страхами



Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь - особенно.

Ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:

- ✚ он очень восприимчив и у него развито воображение;
- ✚ он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;
- ✚ его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в

семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;

- ✦ взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают возможности ему самому справиться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;

- ✦ его осуждают или наказывают за проявленный страх.

Наиболее частые страхи

- ✦ страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.);

- ✦ героев сказок и фильмов;

- ✦ перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, - всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Существует *возрастная специфика* детских страхов:

- ✦ в 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты.

- ✦ в 3-4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей.

- ✦ у детей 6-7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.

Важно знать, что:

- ✦ Детские страхи - это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.

- ✦ Страх - это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.

- ✦ Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.

✚ Начиная с 5-6 лет, дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

Как реагировать на детские страхи

✚ Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение, чтение морали.

✚ Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.

✚ Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы - большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить «Я не боюсь», то не в контексте «Я - смелый, а ты - трусливый», а в контексте «Я - взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.

✚ Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.

✚ Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.

✚ Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.

✚ При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.

✚ Лучше всего - быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

✚ Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопасности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безопасность, — лучшая защита от детских страхов.

Вам стоит обратиться к психологу, если:

✚ У ребенка часто повторяющиеся страхи одного и того же содержания.

✚ Вы не знаете, как разговаривать с ребенком по поводу его страхов, в том числе страха смерти.

✚ Поведение ребенка изменилось вследствие того, что он перенес какую-то психологическую травму, связанную с нарушением безопасности.

✚ В вашей семье есть какие-то потери и изменения, о которых вам трудно сообщить ребенку.