

Консультация для родителей

«Как избавиться от детских страхов»



Педагог – психолог: Воробьева Г.Ф.

Страхи

Без них не рос ни один ребенок. Список детских страхов длинен и разнообразен. Одни боятся темноты и когда их оставляют дома одних, другие - собак больших и маленьких, третьи - катастроф, аварий, пожаров, четвертые - врачей или парикмахеров. Кто-то боится вымышленных монстров из фильмов ужасов, а кто-то - реальных обидчиков из своего класса (группы).

Нередко источники страхов - мы, взрослые, родители и педагоги, грозящие наказаниями. Прибавьте сюда телевидение, смакующее криминальные новости, ужасы военных конфликтов и подробности взрывов.

Можно составить подробную классификацию и описание детских страхов - материала хватит на отдельную энциклопедию.

Что делать, чтобы страхов было меньше?

- Попробуйте вспомнить: как вы реагируете на слова ребенка, когда он рассказывает вам о своих опасениях. Не удивляетесь ли, не высмеиваете ли его или, наоборот, не укрепляете ли его тревогу? Постарайтесь, чтобы ребенок понял: бояться - это нормально и свойственно всем людям без исключения. Ведь иногда боязнь чего-либо помогает нам избежать ошибки или опасности. Обсудите с ним свои собственные детские переживания, вспомните, когда именно вы преодолели конкретный страх (темноты или собак, или ответов у классной доски, или еще чего-то).
- Не забывайте: есть страхи, которые в свое время посещают фактически всех детей без исключения. Примерно в возрасте шести-семи лет ребенок осознает, что все люди смертны. Этот факт может вызвать поначалу самые разные реакции - и бурные рыдания, и подавленность. Но мало кого из психически здоровых детей этот страх преследует долго или мешает им переключиться на свои повседневные дела.
- Многие страхи порождаются разговорами взрослых - о медицине, о всемогущей мафии, о маньяках и тому подобных вещах. Объяснить правила предосторожности (не садиться в лифт с незнакомыми, не открывать дверь, когда один дома, правильно переходить дорогу и пр.) необходимо. Но вы не должны постоянно излучать тревогу и опасения - ребенок в этих случаях тоже начинает постоянно беспокоиться и бояться.
- Ориентируйтесь на индивидуальные особенности своего ребенка. Если он сверхвпечатлительный, возбудимый, эмоционально неустойчивый - дозируйте для него количество информации, не перегружайте впечатлениями. Кроме того, одни дети дают бурную реакцию на какое-то сообщение или событие, но быстро забывают о нем. А другие могут внешне и не выразить свой испуг, но, тем не менее, впасть в глубокое и длительное состояние подавленности.

- Чрезмерная требовательность к детям, постоянная угроза наказания - тоже мощные источники страхов. Постарайтесь не допускать перегрузок ребенка, не переоценивайте его силы. Он вовсе не обязан оправдывать ваши ожидания, у него не должно возникать ощущение собственного бессилия, неуверенности в успехе. Подумайте, как относиться к оценкам, контрольным, экзаменам, соревнованиям он сам и вы лично.
- Если у ребенка богатая фантазия, развитое воображение, к тому же если он проводит много времени у телевизора или "видика", а других интересов не сформировано, будьте готовы к самым неожиданным и разнообразным его страхам. Увиденному в фильмах он придает еще более впечатляющие и ужасающие черты. Стоит направить незаурядные способности такого ребенка в другое русло, например в художественное творчество.
- Научитесь сами и научите своего ребенка расслабляться, снимать психическое напряжение. Если он еще мал - умейте отвлечь, переключить его внимание, не дать закрепиться тягостным переживаниям.
- Никто не станет спорить, что самостоятельность и способность самому решать свои проблемы - необходимые качества. И все же для ребенка очень важно чувствовать свою защищенность, знать, что можешь рассчитывать на поддержку. Особенно это касается конфликтов со сверстниками, когда ребенок оказывается в положении жертвы. Вмешиваться или не вмешиваться родителям? Если не хотите, чтобы позиция жертвы и страх перед обидчиками закрепились, вмешивайтесь.

Страх перед водой.

Как научить ребенка уверенно чувствовать себя в воде?

Ведь это вопрос его безопасности. Страх сковывает тонущего, не дает ему преодолеть какие-то метры к спасительному берегу.

Что делать, если ребенок боится воды?

- Прежде всего, не стыдите его. Скажите, что бояться утонуть - нормально для не умеющего плавать. Иначе он будет думать, что этот страх - его постоянное качество, а не преходящее явление. Выразите уверенность в успехе.



- Не торопите события. Разрешайте играть на берегу, не заходя в воду. Используйте игры в воде, в которых надо постепенно заходить все дальше или достать отлетевший в сторону мяч. Не

обязательно полностью исключать ситуации, в которых ребенок может испытывать страх. Например, попробуйте погрузиться с ним в воду, прижимая к себе. Но если чувствуете сопротивление и усиление боязни, временно оставьте такие приемы.

- Попробуйте использовать его сопротивление. Например, попросить показать, насколько он может зайти в воду или погрузить в нее лицо. Раз от раза ребенок убеждается, что еще полсантиметра погружения он может выдержать, и страх постепенно исчезает.

- Действуйте от противного. Скажите ребенку, что сейчас пойдете с ним в воду, а сами отвлекитесь на какое-то дело или затейте долгий разговор с третьим лицом. В конце концов, ребенок будет изнывать от напряжения и неопределенности и будет готов войти в воду, лишь бы прервать затянувшееся ожидание.

- Найдите в детской литературе историю, в которой герой испытывает и преодолевает страх воды. Проиграйте с ребенком эту ситуацию. Историю можно придумать и самим.

Преодолевая боязнь воды у ребенка, не впадайте и в противоположную крайность. Он должен понимать, что бывают и опасные ситуации, в которых нужно правильно реагировать и использовать свои навыки и умения.

Лучший способ научиться плавать.

Справиться с необоснованными страхами, освоить элементарные навыки малышу помогает, конечно, игра.

- Например, скажите малышу, что он - маленький тюлененок и теперь будет знакомиться со своим главным домом - водой. Сначала тюлененку нужно научиться погружаться в воду. Держите при этом малыша за руку. Тюлененок делает глубокий вдох ртом, приседает и погружается в воду на несколько секунд. Потом поднимается и выдыхает. Лицо вытирать не разрешается! Настоящие тюлени никогда не вытирают мордочку. Погружение можно повторить. Если малыш не боится, он может посидеть под водой и подольше. Мама или папа рядом, страхуют.

- Чтобы закрепить успех, можно устроить соревнования по бегу в воде. Два варианта таких соревнований (чтобы у вас и у ребенка были равные шансы на победу):

1. взрослый заходит в воду по грудь, ребенок - по колено; тогда ваши возможности приблизительно равны;

2. малыш переходит на более глубокое место (вода доходит до середины бедра или до пояса); взрослый на мелком месте бежит рядом с ним... но при этом на четвереньках!

- В воде живут не только тюлени. Можно поиграть в калана и каланенка. Ребенок

садится взрослому на живот, ногами обхватывает его за талию, а руками крепко держится за шею. Взрослый калан, придерживая своего детеныша за спинку, идет в воду и там несколько раз приседает и делает другие простые движения. Потом отпускает своего каланенка, и он сам держится за взрослого. Можно станцевать в воде танец каланов, спеть песню, побрызгаться, вдоволь повеселиться

- Если ребенок боится опускать в воду лицо, попробуйте посоревноваться с ним: кто больше сделает пузырей в воде? Зайдите с ним в воду - так, чтобы малыш стоял в ней по грудь. Участники делают вдох ртом, задерживают дыхание, опускают лицо в воду до глаз и медленно выдыхают воздух до конца. Судья подсчитывает очки. Можно сделать несколько попыток. Победителю - приз.

- Теперь можно попробовать научиться опускать лицо в воду полностью. Для этого ваш ребенок превращается в грозного Нептуна. У Нептуна - целая флотилия: игрушечные корабли и лодки, покупные и самодельные - из всего, что плавает: пенопласта, скорлупы орехов, бумаги и т. д. В начале игры Нептун опускает в воду подбородок и активно дует на поверхность воды, чтобы образовались волны и корабли пришли в движение. Затем морской царь принимается делать бурю. Для этого он опускает в воду лицо с открытыми глазами и делает энергичный полный выдох.

- Отгородите на мелководье небольшое пространство или используйте мини-бассейн. Взрослый теперь - лягушка, а малыш - головастик. Лягушка должна держать глаза закрытыми и пытаться найти головастика по всплескам и другим булькающим звукам. Пойманный головастик сам становится лягушкой, и игра начинается снова.

- Постепенно переходим к освоению умения держаться на воде. Скажите малышу, что сегодня он будет непотопляемым поплавком. Сначала научите его делать глубокий вдох. Когда ребенок это освоит, предложите ему после вдоха погрузиться в воду с головой, свернуться там калачиком (прижав голову и колени к груди) и в таком положении всплыть на поверхность. Устройте на воде небольшое волнение, погоняйте волны, побрызгайте на "поплавок". А он покачается на поверхности воды.

Таких помогающих игр вы и ваш ребенок можете придумать сами сколько угодно. Главное - положительные эмоции при встрече с водой, и тогда страх отступит.

Страх смерти.

В трех-четырёхлетнем возрасте дети начинают понимать, что смерть - это что-то очень важное. Не избегайте разговоров о смерти. Тогда у ребенка не сформируется страх всего, что связано с этой стороной нашего существования. Легче предупредить его, чем потом преодолевать. Как говорить с ребенком о смерти?

Лучше всего сказать правду. Малышу - в очень простом виде. Например: кто-то умер - это как механизм или игрушка, которую уже нельзя починить. Но старайтесь не фиксировать внимание на болезни как причине смерти. Тогда ребенок будет бояться малейшего недомогания. Остерегайтесь сравнивать смерть со сном. Ребенок может начать отказываться идти спать или будет лежать в кровати без сна.

Можно рассказать ребенку о душе, особенно если это совпадает с вашими представлениями. Объясните, что душа - это особая часть человека. Это то, что нам запоминается о нем: какой он был добрый, веселый, озорной и т. д. И даже если тело человека больше не живет, то его душа остается с нами.

Рассказывайте ребенку об умерших близких людях, рассматривайте вместе с ним фотографии. Малышам трудней всего осознать, что смерть - это навсегда и необратимо. Ребенок будет задавать одни и те же вопросы, надо отвечать на них мягко и успокаивающе.

Не забывайте: главная причина страха смерти у детей - догадка, что родители могут умереть и оставить их одних. Если ребенок спросит об этом, ответьте, что люди могут жить очень долго. Обычно они умирают, когда их дети уже стали взрослыми.

Если вы избегаете разговоров о смерти, ребенок будет тревожиться еще больше. И наоборот: душевные беседы помогут ему понять, что смерть - естественная часть (а возможно, и продолжение) жизни. Это происходит со всеми - растениями, животными, людьми. И вещи тоже стареют и разрушаются.

Страх темноты.

Многие дошкольники (а иногда и дети постарше) боятся входить одни в темную комнату, просят оставить на ночь свет в спальне или не отпускают маму, пока не уснут. Мы понимаем, что со временем эти страхи уйдут сами собой. Много ли вы знаете взрослых, которые просят кого-то включить в комнате свет, прежде чем зайти туда самим? Но если малыш капризничает до истерики и перестает ночью спать? Выход: научить ребенка ориентироваться в темноте и перестать ее бояться.

Как победить темноту?

Вот что советуют французские детские психологи:

1. Время от времени предпринимайте с ребенком прогулки в сумерках или в темноте.
2. Поиграйте с ним в полутемной комнате с приоткрытой дверью. Игра должна быть с сюжетом: например, вас застигла ночь в лесу, и нужно собрать дрова для костра (кубики или диванные подушки). Или: малыш за рулем машины на ночном шоссе.
3. Можно играть в темноте с помощью карманных фонариков. Покажите ребенку, как можно, двигая фонариком, получить разные фигуры - круг, буквы и т. д.

Подойдите вместе с малышом к зеркалу, освещайте по очереди разные части его лица, направляя луч фонарика на изображение в зеркале. Потом попросите, чтобы он проделал то же с вашим изображением.

4. Устройте театр теней - поместите фонарик за ширмой (простыней), зайдите за нее и попросите угадать, каких животных вы изображаете с помощью рук.

5. Потанцуйте с ребенком в полутемной комнате с полуоткрытой дверью или с фонариками в руках.

6. Постепенно можно попробовать перенести игры с фонариком на улицу, приглашать для участия в них других детей и придумывать все новые забавы.

7. Найдите детскую книжку с героем, который боялся темноты. Или придумайте сами такую историю - обязательно, чтобы в конце герой-трусишка преодолевал свой страх.

8. Предложите ребенку порисовать на тему ночи, темноты, сна. Рисование позволяет малышу почувствовать, что он может что-то изменить: сделать, например, темноту доброй и нестрашной.

9. Через какое-то время страхи обязательно начнут отступать. Это непременно нужно отпраздновать. Устройте домашний планетарий - возьмите большую полиэтиленовую упаковку из-под продуктов, сделайте в ней много маленьких дырочек, положите в нее фонарик и повесьте к потолку в темном помещении. Свет будет пробиваться через дырки, и на потолке получится картина "звездного неба". Лягте с ребенком на пол, наблюдайте за "звездами" и рассказывайте друг другу таинственные истории о жизни на этих звездах и других планетах.

Как избавиться от страхов



Знаете ли вы, почему маленькие дети так любят всякого рода "страшилки"? Образ чудовища и отталкивающий и притягательный для них. Малыш его боится и одновременно с этим хочет быть таким же сильным и страшным, как он. Таким образом, ребенок избавляется от внутренних страхов и тревожности. Перед вами не совсем обычное упражнение, в котором чудовищу необходимо

"поставить на службу человеку". И "укротить" его предстоит нашему пугливому и стеснительному ребенку. Это поможет ему справиться со своим страхом, снизить уровень тревожности и укрепить чувство уверенности в себе. Для его проведения вам необходимо сшить из тряпок куклу – рукавичку. Пусть ребенок сам постарается сделать ее как можно более страшной. Во время работы побуждайте его рассказывать о том, чем она такая опасная. После того, как чудовище готово, можно его "укрощать", заставляя вытирать пыль со шкафов, тумбочек и стеллажей. Вывод, который должен сделать ребенок по окончании игры прост: не так уж и страшно чудовище, каким кажется оно на первый взгляд.