

Детские страхи: как помочь ребенку?

Памятка для родителей

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что изображено на рисунке?» «Расскажи о нём подробнее».

«Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?».
«Что мы теперь сделаем с этим страхом?».

2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите ребенка нарисовать это.

3. Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы.

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый» – ребенок повторяет, размазывая пластилин правой рукой; «Я сильный» – размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,

Страх боится летящей ракеты,

Страх боится веселых людей,

Страх боится интересных затей!

Я улыбнусь, и страх пропадет,

Больше меня никогда не найдет,

Страх испугается и задрожит,

И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

7. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой.

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку.

Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собой забирай».

10. Закапываем страх.

Подготовьте коробочки с пеком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (страх темноты, страх шума, страх «меня не заберут из сада» и т.д.).

Получив ответ, предложите ребенку закопать свой страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки.

11. Пальчиковый кукольный театр.

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить.

12. Затопчем страх.

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройтись по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!».

8 самых популярных детских страхов

1. Страх одиночества

Это один из главных детских страхов, пик его приходится на 2–3-летний возраст (причем мальчики боятся одиночества больше, чем девочки). Страх одиночества основывается на боязни внезапного нападения (когда ты один, ты наиболее уязвим и беззащитен) и страхе перед злыми сказочными персонажами. Если у ребенка есть возможность полноценно общаться со сверстниками, страх одиночества посещает его гораздо реже. А вот общество чрезмерно опекающих взрослых не позволяет малышу сформировать собственные механизмы психологической защиты.

Что делать?

Лучшая профилактика — хорошо налаженное общение малыша с другими детьми. Не обязательно отдавать ребенка в детсад, достаточно регулярных встреч со сверстниками на детских площадках, во дворе и на «развивалках». Ну и, разумеется, постарайтесь не «душить» наследника заботой и контролем.



2. Боязнь фантастических существ



Этап первый. Во сне

Многочисленная «корпорация монстров» донимает деток в возрасте от 2 до 5–6 лет. Первые кошмары (чаще всего посещают сновидения малышей, у которых не просто складываются отношения с папой) — это, как правило, Волк, Кощей, Бармалей и прочие «мужские персонажи». Ближе к 3–4 годам появляются женские страшилки — Баба-яга и Ведьма (подобные сны отражают проблемы в отношениях с мамой). Такие страхи характерны для детей строгих, эмоционально холодных или, напротив, «взрывоопасных» и скоро на расправу родителей.

Что делать?

Спокойствие, доброта и родительская ласка — лучшая профилактика ночных кошмаров. Обнимайте и целуйте ребенка перед сном и в течение дня; заботьтесь о том, чтобы у него было достаточно впечатлений, подвижных игр и общения (но не чрезмерно!), а также о том, чтобы малыш поужинал и лег спать не слишком поздно, в хорошо проветренном помещении.

Этап второй. Наяву

В 4–5 лет страшные существа «выходят из сумрака», и ребенок может быть подвержен страхам даже днем. Все эти бяки-буки — словно антиподы родителей (если те добрые и спокойные) или, что бывает чаще, их «тени» — та часть родительских личностей, которую детки признавать не могут и не хотят, ведь любой ребенок по возможности до последнего верит, что мама с папой все-таки хорошие.

Что делать?

В этом возрасте для борьбы со страхами стоит использовать сказкотерапию, рисуночную или игровую терапию. Страшное существо можно нарисовать, чтобы потом «подарить» ему портретом самым задобрить его и подружиться с ним. А можно, напротив торжественно сжечь рисунок, чтобы окончательно избавиться от незваного гостя.

3. Боязнь чужих людей

Впервые этот страх появляется у ребенка рано — в 8 месяцев. Малыш может разрыдаться при виде чужого человека даже сидя на ручках у мамы. В норме через этот этап проходят все дети, и примерно после года страх утихает — на смену ему приходит интерес к людям. Но иногда повышенная тревожность при контактах с незнакомцами сохраняется надолго и даже закрепляется как черта характера — например, если мама всегда с опаской смотрит на окружающих.

В младшем школьном возрасте, когда круг общения ребенка резко расширяется, проблема страха перед чужими вновь становится актуальной. В норме ребенок быстро адаптируется к новым условиям, но иногда робость и опасливое отношение к людям становятся стилем общения — как правило, это «заслуга» родителей.

Что делать?

В наш беспокойный век совершенно естественным представляется воспитание разумной осторожности по отношению к реально существующим опасностям (чужие машины, незнакомые взрослые). Кто предупреден, тот вооружен! Но делать это следует без фанатизма и на доступном малышу уровне. Главное — чувство меры! Мы не должны превратить ребенка в человека с манией преследования, с базовым ощущением, что мир страшен и суров.

Нельзя намеренно пугать малыша реально существующими персонажами — милиционером, например. Так вы формируете у него искаженную модель правосознания, отрицание правоохранительной системы как таковой и возможности сотрудничества с ее представителями. Случись что в дальнейшем, обратиться в милицию будет последним, что придет в голову вашему повзрослевшему чаду, тогда как это может спасти чью-то жизнь — и его собственную в том числе.

Ночные страхи возникают во время сна (ими страдает 2–3% детей). Спящий ребенок становится беспокойным, плачет, часто зовет маму, но не узнает ее, а утром обычно не помнит о том, что случилось ночью и что же его так напугало. Причину следует искать в стрессе или страхе, пережитом наяву, однако виновником может оказаться и невроз или какое-либо нарушение в развитии головного мозга (минимальная мозговая дисфункция).

4. Боязнь животных

Страх перед животными, даже самыми безобидными, возникает в 2-3 года, и если к этому времени он не преодолен, то его второй пик придется на 5-7 лет. Этот страх вызывается либо психотравмирующим опытом (малыша покусала собака), либо внушением (тревожная мама «поделилась» с ребенком своими проблемами). Внушение может быть прямое («Не подходи — укусит!!!») или косвенное (комментарии к телесюжетам, болтовня мамочек на детской площадке под девизом «Вы подумайте, какой ужас!»).

Что делать?

Трижды подумайте, чего вы на самом деле хотите — воспитать в ребенке разумную осторожность (то есть привить основные навыки безопасного поведения — не дразнить животное, не размахивать руками, не бежать) или вызвать в малыше панический страх перед любым зверем? Ответ, как представляется, очевиден. А если страх уже сформировался, постарайтесь с ним «подружиться»: рисуйте то, что вызывает боязнь, придумывайте про это сказки, играйте в игру, где надо помочь мальчику, который, например, боится собак.



5. Боязнь врачей, боли и крови

В возрасте 2-3 лет этот страх выходит на первое место — с ним сталкивается каждый второй ребенок. Подоплека явления понятна — так проявляет себя инстинкт самосохранения. Наиболее подвержены этой боязни дети тех родителей, которые и сами испытывают трепет перед «людьми в белых халатах».

Что делать?

Не нагнетать обстановку, не заводить разговор о визите к врачу задолго до события, не обсуждать при ребенке некомпетентность докторов или разнообразные «несчастные случаи». Обманывать чадо — мол, «тетя доктор ничего тебе делать не будет» — тоже не стоит, ведь в данном случае разумное дитя вправе задать резонный вопрос: «А зачем же мы тогда к ней идем?» Вместо этого спокойно объясняем малышу, что ходить к врачу необходимо: это нормальная часть жизни и так делают абсолютно все.



6. Страх смерти

Главный страх детей старшего дошкольного возраста появляется в возрасте 5-7 лет и чаще всего приходит во сне. Это отражение осознания жизненного цикла и неотвратимости предстоящих перемен — взросления, старения, исчезновения. Появление этого страха — своеобразный «маркер» того, что ребенок вырос и его чувства и эмоции приобрели некоторую глубину. Это период щемяще-трогательных фраз вроде: «Мамочка, ты никогда не умрешь!»

Ребенок понимает неизбежность течения жизни, но не принимает ее, не может смириться с тем, что смертен и он сам, и его родные. От невозможности избежать неотвратимого и рождается страх. Малыши видят во сне, что они умерли, им снятся кошмары про похороны и всяческие опасные ситуации, связанные со смертью. Чуть позже приходят сны, символизирующие осознание своего места в мире и значимости родных, — ребенку может присниться, например, что скончался кто-то из родителей (отголосок страха потери матери). Вместе со страхом смерти появляются также боязнь хулиганов, войны, стихийных бедствий (ведь все это — прямая угроза жизни), а также страх перед представителями иного мира, посланниками неизведанного и жуткого небытия.

Что делать?

Разумнее всего переждать этот период, по возможности ограждая ребенка от непосильных для детской психики переживаний — насилия на экране, разговоров о болезнях, смерти и о том, «как страшно жить». Постепенно малыш примет устройство мира, боязнь смерти притупится и уйдет на задний план. Спокойно говорите с чадом о том, что хотя смерть и случается со всеми людьми, однако придет она еще очень-очень нескоро, и малыш, и все его родные проживут вместе еще много долгих и счастливых лет, а болезни, совсем не означают непереносимой кончины. Приводите конкретные примеры: «Дядя Миша болел недавно, но выздоровел и жив-здоров; и твои друзья в садике болели, как и ты, и все прекрасно живут-поживают дальше». Ситуация может сильно усложниться, если именно на этот период пришелся факт реальной смерти кого-то из близких или даже домашнего животного. В этом случае вам может понадобиться помощь детского психолога.

7. Страх темноты

Универсальная фобия, которая может появиться в 2 года и продолжаться чуть ли не до подросткового возраста. Это отражение и продолжение страха смерти, боязни небытия (в темноте можно исчезнуть, раствориться, пропасть), страх перед чем-то неподконтрольным, неосознаваемым и потенциально опасным. Боязнь темноты часто связана со страхом перед сказочными персонажами — ребенку кажется, что бяки-буки живут в укромных уголках и от них невозможно защититься. Кроме того, темнота ассоциируется с ночью, а в это время карапуз наиболее уязвим, ведь все вокруг спят и помочь ему не могут.

Что делать?

Постарайтесь сделать так, чтобы отход ко сну был для ребенка максимально комфортным. Почитайте добрую сказку — без чудовищ, опасных ситуаций, ссор и угроз, обнимите кроху, погладьте, сделайте ему расслабляющий массаж и не уходите из комнаты, пока трусишка не уснет.



8. Страх «несоответствия»

С поступлением в 1-й класс для ребятшек все более важной становится задача «вписаться» в коллектив сверстников и соответствовать требованиям взрослых — родителей и преподавателей. Иными словами — освоиться с новой социальной ролью школьника (а для малышек, не посещавших сад, в новинку будет и роль члена детского коллектива). В этом возрасте дети уже способны оценить свои поступки, и это становится дополнительным источником тревог и страхов — ученики боятся, например, опоздать на урок, не выполнить задание и получить двойку.

Что делать?

Важно не «перегрузить» ребенка моральной ответственностью: не «давить» на школяра в случае неудач, но и не способствовать формированию безответственного характера. Не пугайте первоклашку рассказами о его многочисленных обязанностях и о том, что будет, если он вдруг не справится. Не обсуждайте с ним и при нем недостатки преподавателей и школьной администрации. Не рассказывайте «жуткие» истории из собственного детства! Словом, ваша задача — не сформировать у детки представление, будто школа — это неотвратимый кошмар.

Не нацеливайте ребенка учиться на одни пятерки — ведь завышенные притязания родителей ведут к тому, что дети испытывают дополнительный страх им не соответствовать. В случае неудач не ругайте и не запугивайте наследника, лучше разберите ситуацию и по возможности помогите — расскажите, например, что и у вас не все бывало гладко (а это святая правда), но вы все же справились. Ребенок должен чувствовать, что родители — его надежный тыл и что приключившиеся у него проблемы вовсе не уникальны — у других они тоже есть и справиться с ними реально.

