

Уголок для родителей

«Возьмите на заметку»:

«Большие страхи маленьких детей»



Про страхи говорить не слишком приятно. Но... осведомлен, значит вооружен!!!

Итак... Страхи сопровождают нас по жизни. То, как ребенок научился в детстве обходиться со своими страхами, переносится в его взрослую жизнь.

В детстве страхи переживаются особенно остро, но они нужны для нормального эмоционального развития.

Время появления страхов у Вашего ребенка может отличаться от указанных, так как на них влияют темпы развития ребенка, особенности семейного воспитания и даже пол малыша. Кроме того, встречаются страхи низкой интенсивности, «небольшие опасения», с которыми ребенок хорошо справляется.

Каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены именно дошкольники.

Ребенок уже многое видит и знает, но ещё не всё понимает, а необузданная детская фантазия ещё не сдерживается реальными представлениями о мире. Страхи в этом возрасте скорее говорят о некотором преувеличении нормы в процессе развития, чем о чем-то аномальном.

Так, в возрасте с **1 года до 2 лет** основным страхом ребенка является страх разлуки с родителями, в том числе и во сне.

Ребенок начинает осознавать бескрайность



мира и испытывает страх потеряться в нем.

У многих детей возникают проблемы с засыпанием, потому что во сне они не могут постоянно видеть и слышать родителей.

Советы родителям могут быть следующими:

ежедневно разговаривайте с ребенком, пойте колыбельные - ему это важно. Уезжая, обнимите его, поцелуйте, покажите, что Вы тоже переживаете, разлучаясь с ним.

В 2-3 года ребенка пугают изменения привычного уклада жизни, в том числе и то, что ему предстоит посещать детский сад, ведь это заставит заменить связи с родителями общением со сверстниками и воспитателями. Страх этот обостряется ещё и ошибкой родителей - ругая ребенка, многие пугают обещаниями: «Отдам тебя дяде», «Сдам в детский дом».

Определяйте детей в садик либо до двух лет, либо после трех. Период с двух до трех лет является наиболее опасным для кардинальных перемен.



Подарите ребенку талисман - предмет, символизирующий постоянную связь с родителями, служащий приметой привычного ребенку дома.

В 3-4 года основными страхами ребенка становятся страхи неизвестности: темноты, одиночества, и, так называемого «мертвого пространства» - скрытого, того, что ребенок не может объять взором. Ребенок



чувствует защищенность тогда, когда способен контролировать окружающее пространство и анализировать обстановку, его мозг отмечает, что над шкафом имеется большая зона, из которой может появиться опасность.

Родителям ни в коем случае не стоит провоцировать или обострять эти страхи фразами: «Запру в ванной и выключу свет», «Уйду и не

вернусь». По возможности измените пространство в комнате, устраняя «мертвое пространство», и разрешайте ребенку оставлять включенным ночник.

Если ребенок спит с Вами в одной комнате, не «выселяйте» его в детскую в период **3-4 лет**, это стоит делать раньше либо позднее. Можно воспользоваться техникой **изотерапии** - предложить малышу нарисовать то, что его пугает, обсудить рисунок и «уничтожить» страх или дорисовать так, чтобы победить пугающий момент.

В возрасте **5-6 лет** ребенок уже осознает, что жизнь не бесконечна, а люди не вечны, и это бывает для него серьезным потрясением. Очень опасно пугать малыша: «От того, что ты меня не слушаешь, я могу заболеть и умереть».

До **9-10 лет** детям лучше не присутствовать на похоронах - эти переживания могут вызвать у них скрытые страхи. Но при этом, старайтесь при детях упоминать про умерших родственников. Из таких разговоров ребенок выносит



неожиданное открытие: после смерти человек... продолжает существовать.

Вы можете воспользоваться и другими техниками:



сказкотерапией - прослушивание сказок, в которых ребенок может найти отголоски собственной жизни - это способствует тому, чтоб он воспользовался примером героя в борьбе со своими тревогами; и **куклотерапией** - проигрывание ситуации, связанной с пугающим ребенка объектом, в ходе которой

важно показать ребенку как с ним справляется кукла-персонаж.

Внимание, терпение, настойчивость и, конечно же, любовь помогут Вам в борьбе со страхами своего ребенка. Если же Вы всё-таки не можете самостоятельно справиться с ними - обратитесь с индивидуальной консультацией к детскому психотерапевту или психологу.

Страшные сны.

Принято думать, что одни люди видят сны, другие нет. Современная наука считает, что сновидения смотрят все: и дети, и взрослые. Во сне психика человека продолжает трудиться, в сновидениях перерабатываются впечатления, полученные за день (чувства, эмоции, побуждения).

Нормальное переживание сновидения - увидеть и забыть. Это значит, что информация полностью переработалась. Люди, у которых это хорошо получается, считают, что они не видят снов. Если сон запомнился, значит, эта информация переработалась не полностью. Самая эмоционально напряженная ситуация, когда человек сильно испугался и сон прервался.





Именно в таких ситуациях ребенку нужна поддержка.

Сновидения могут отражать события бытового уровня (то, что случилось с ребенком, что он видел) или глубинного (телесные сигналы).

Сюжеты бытового и глубинного уровня могут сцепляться.

Непонятные и пугающие сны связаны с событиями глубинного уровня (начало болезни, телесные изменения).

Во сне ребенок может учиться справляться со стрессом и страхом. События могут быть жестокими и пугающими с точки зрения здравого смысла, но «жизнь» в снах отличается от реальности.

Когда ребенок рассказывает страшный сон родителям, они могут пугаться или впадать в замешательство. Опасно применять меры исходя из здравого смысла. Важно как родители реагируют: нужно поддержать ребенка, дать понять, что все в порядке, бывает и такое. Предложить ребенку «досмотреть сон до конца», поскольку страшный сюжет возник, ребенок готов найти положительное решение, выражено символически, доверится развитию любого странного и страшного сюжета. Можно предложить ребенку стать тем, кем он боится. Тогда он овладевает силой пугающего персонажа и может ее использовать в мирных целях.



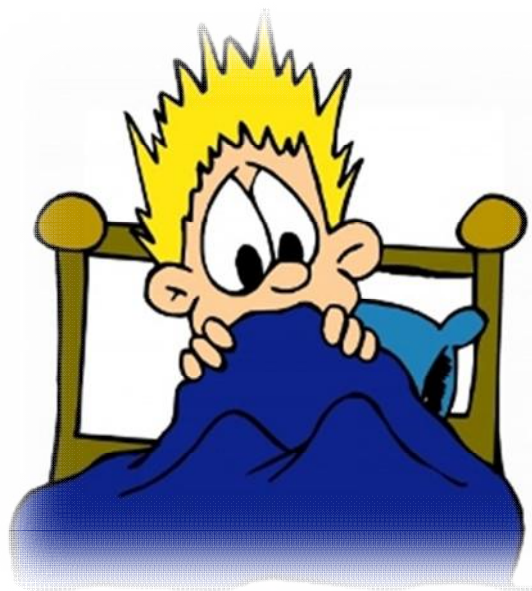
Если говорить ребенку, что этот сон больше не приснится или забыть, то ребенок остается наедине со своим страхом и скорее всего будет иметь проблему с засыпанием.

Если сон очень сильно потряс ребенка, и родители чувствуют, что не в силах помочь ребенку справиться со страхом, можно предложить психологические занятия.

Помните, что сон учит справляться со страхом и стрессом!!!

Теперь Вы убедились, что страхи - это нормально, они сопровождают развитие ребенка. Однако бывают ситуации, когда полезно обратиться к специалисту:

- ✓ Вы замечаете, что у ребенка много страхов или они очень интенсивные;
- ✓ у ребенка много страхов из предыдущих возрастов и они тормозят его активность, ребенок избегает встречи с объектом страха, например: ребенок боится волка и отказывается играть в подвижные игры с волком, слушать про волка сказки, смотреть мультфильмы;
- ✓ страхи сочетаются с повышенной возбудимостью, утомляемостью, нарушениями сна, быстрой переменчивостью настроения, сосанием пальца, грызением ногтей, тиками, заиканием;
- ✓ Вы помните как сильно Вы боялись того же в детстве, да признаться и сейчас побаиваетесь;
- ✓ ребенок робок, пассивен, «цепляется» за родителей, не любит играть с детьми, испытывает трудности в общении со взрослыми за пределами семьи;
- ✓ у Вас есть претензии к поведению ребенка;
- ✓ Вы тревожитесь за настоящего ребенка.



Специалисты могут помочь в сложных случаях.

А что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку совладать со страхами?!

Принять факт наличия страха со всей серьезностью.

Не старайтесь уменьшить страх высмеивая его, например, «Ты у нас еще маленький, трусишка, будь мужчиной!» - так вы создадите непонимание и лишите ребенка поддержки.

Познакомьтесь со страхом поближе, если ребенок захочет (сможет) Вас познакомить. О страхе можно рассказать, его можно нарисовать, вылепить из пластилина, разыграть историю. Когда ребенок начинает действовать, он обретает власть над страхом, тем самым страх уменьшается.

В старшем дошкольном возрасте можно поговорить о какой опасности предупреждает страх, для чего он нужен, поблагодарить страх за добро и подумать, что с этой опасностью сделать: избегать или справляться.

Читайте сказки детям! В сказках накоплен бесценный опыт человечества в решении разных проблем взросления. Ребенок вместе со сказками становится мудрее и «эмоционально созревает». Сказки в образной форме учат справляться со страхами. Не лишайте ребенка этой волшебной пищи для души!

Предложите ребенку придумать «сказочное решение» его



страшной истории. Может быть, ему нужно обратиться к какому-нибудь мудрому сказочному герою. Чтобы тот подсказал ребенку как же быть (ответ сказочному герою ребенок придумывает сам).

Научите ребенка разрешать себе бояться (многие взрослые настаивают, что не надо

бояться), но при этом не терять способности думать и действовать.

Научите ребенка глубоко дышать, когда он чувствует страх. Обычно в моменты сильного страха ребенок сдерживает дыхание, но чтобы не быть парализованным страхом, нужно дышать.

Расскажите ребенку чего вы сами боитесь (или боялись в детстве) и как вы с этим справляетесь!

Можно устроить опрос родственников и друзей и сделать об этом газету (пусть ребенок порисует). Помните, что действовать - это уже справляться со страхом.

Помогайте ребенку развить навыки саморегуляции, расслабления и навыки общения.

Учите ребенка бороться с опасностью.

Помните, что часто дети сами помогают себе изжить страх, например, требуя еще раз посмотреть мультфильм с крокодилом, или 102 раза почитать сказку про трех поросят...

Успехов Вам в борьбе со страхами ребёнка!!!

