

Детские страхи и как с ними бороться

Справляемся с детским страхом



Статья предназначена для педагогов, родителей и специалистов, работающих в дошкольных учреждениях. В статье кратко изложены причины детских страхов, частые ошибки взрослых и методы профилактики, используемые в работе со страхами. По данным многочисленных исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее подверженная им категория детей - от двух до девяти лет. Сегодня мы постараемся разобраться в причинах, вызывающих детский страх, а также поговорим о мерах их

профилактики.

Каждый страх индивидуален и психологи при работе с детскими страхами обращают внимание не столько на их содержание, сколько на причину, количество и тяжесть этих страхов. Практически любой предмет или событие из внешнего мира могут превратиться для ребенка в нечто пугающее.

Основные причины детских страхов:

1. Самая первая причина – произошедший конкретный случай, с которым ребенок самостоятельно не смог справиться.
2. Особенности характера ребенка: мнительность, тревожность, неуверенность.
3. Чрезмерная детская фантазия, у которой нет границ.
4. Тревожные родители – «благодатная почва» для навязывания и развития разного рода страхов.
5. Запугивающее воспитание – одна из самых страшных причин, при которой с одной стороны взрослые облегчают себе жизнь (напугал – ребенок сделал), с другой стороны получают детский невроз, который рано или поздно приведет к еще более серьезным проблемам.

В проблеме детских страхов есть несколько моментов, на которые родителям и педагогам нужно обратить особое внимание:

1. Детей не следует пугать чужими дядями, страшными сказочными героями, злыми животными ради того, чтобы они стали послушнее и быстрее выполняли просьбы взрослых.

Воспитание страхом – это тяжелое и жестокое воспитание, вследствие которого ребенок может стать чрезмерно мнительным, пугливым, осторожным, нерешительным. Ребенку трудно сделать первый шаг, снижается самостоятельность, ему часто снятся страшные сны, как результат - тревожно – мнительное развитие личности.

2. Никогда не стыдите ребенка за возникший страх, особенно публично. Это двойное переживание. Стыд и страх очень плотно связаны друг с другом. От

испытываемого стыда ребенок начинает скрывать свой страх, как следствие возникают вредные привычки, на которые взрослые могут ориентироваться: ребенок грызет ногти, сосет пальцы, кусает губы, учащенно моргает, потеет и так далее.

3. Ребенок исследует то, что ему непонятно или неизвестно только рядом со взрослым. Неизвестность пугает. Спокойные пояснения присутствующего рядом взрослого, дают уверенность и понимание происходящего. Важно не оставлять ребенка в незнакомой обстановке, с незнакомыми людьми.

Рекомендации по взаимодействию с ребенком, который боится:

1. Предложите ребенку в подробностях рассказать о своем страхе, когда это происходит, с чем это связано, как или чем Вы можете ему помочь и так далее. Для ребенка очень важно иметь возможность выразить свои чувства.
2. Предложите ребенку нарисовать свой страх в подробностях, исходя из возможностей ребенка. Обычно дети это делают темным цветом или простым карандашом. А дальше посоветуйте дорисовать ему разного цвета смешные детали так, чтобы ему стало весело, а чувство страха заметно уменьшилось.
3. В продолжение темы рисования: пусть он нарисует свой страх и себя рядом с ним, но только сильного, мужественного и может быть даже вооруженного. Дайте ребенку провести на бумаге этот бой и пожелайте победы.
4. Если ребенок боится выезжать на природу, боится леса – предложите ему сделать рисунок или аппликацию леса, при этом, выстригая и приклеивая добрых животных на лист бумаги, можно дать им имена и называть друзьями.
5. Когда мой сын боялся спать в своей комнате зимой, мы поступили с ним так: взяли небольшую коробочку, каждый страх проговорили вслух и мысленно сложили их всех в эту коробочку. Затем, когда пошли на прогулку взяли коробочку с собой и прихватили лопату. Раскопали в снегу ямку, положили туда коробочку, попрощались с ней и закопали. После этой процедуры сон стал спокойнее.
6. Есть еще масса интересных способов устранения страхов, например при помощи метлы. Возьмите метлу, ходите с ребенком по квартире, заглядывая во все углы, даже можно в шкафах посмотреть и громко, весело покрикивать на страх: «Ах ты, негодник, а ну вылезай, сейчас мы тебе зададим жару, кыш из нашего дома» и, как бы подгоняя страх метлой, выгоняете за входную дверь. По окончании действия громко и весело скажите: «Мы с ними покончили!!! Пойдем пить чай с вкусеньким».
7. Этот способ из серии «работа с агрессией, тревожностью». Вам понадобятся плотные диванные подушки. Дайте возможность ребенку выплеснуть свои эмоции – вдоволь поколотить подушку, представляя борьбу

со страхом. Закончить битву желательно «верхом на коне» с победным криком «Я победил».

8. Случай из практики. Девочка боялась спать на своей кровати, несмотря на то, что рядом спала сестричка. В процессе рисования у нас обнаружилась одна деталь: оказывается, мама весила в их комнату на гвоздик халат, и девочке казалось, что кто-то присутствует в комнате. После беседы, мама убрала из комнаты девочек гвоздик с одеждой, и все постепенно нормализовалось.

9. Скажите ребенку по секрету, что его страх ужасно боится детского смеха, как только услышит детский смех, так сразу лопает, как воздушный шарик.

10. Если ребенок боится хулиганов, предложите ему заняться спортом.

11. Если ребенок боится темноты, предложите поиграть в прятки, только прятаться надо не включая свет. Первое время не заставляйте его долго Вас ждать, находите ребенка быстро; затем время на поиски постепенно отодвигайте .

12. Как только представится такая ситуация, в которой Вы сможете сказать ему «ты храбрый, ты смелый», обязательно сделайте это. Таким образом, Вы повысите ребенку самооценку.

13. Читайте книги, сказки о смелых людях, животных.

14. Смотрите мультфильмы о том, как дети или животные преодолевали свой страх, например «Ничуть не страшно», «О бегемоте, который боялся прививок» и другие. Советские мультфильмы в этом смысле самые лучшие.

15. Почти никогда не видят кошмарных снов и не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах.

Можно использовать рассказ «Скульптор и страх». В процессе чтения рассказа важна интонация, голосовые акценты, особенно в диалоге героев.

"Жил в одном городе художник Денни. Он был настоящим мастером и стремился увековечить в своих картинах все, что только видел вокруг. В его коллекции были совершенно разные образы - и самые прекрасные девушки города, и немощные старики, и злые тролли, которые, по преданию, населяли лес за городом. Как только он встречал новый образ, то тут же старался запомнить его и нарисовать на холсте или бумаге. Но таких образов становилось все меньше.

И вот однажды он сидел, задумавшись, в своей мастерской. За окном темнело. Небо становилось хмурым и грозным. На душе у Денни становилось тревожно. И вдруг он почувствовал, что сердцем его завладел страх. Он был таким сильным, что грозил перерасти в ужас. Денни поднялся и хотел, было, убежать, но понял, что на улице ему будет еще страшнее.

Говорят, у страха глаза велики. Так и Денни стало казаться, что в темном углу мастерской он видит блестящие глаза. "Кто ты?" - едва выдохнул испуганный Денни. "Я твой страх, великий и непобедимый!" Художник онемел от ужаса.

Но вдруг ему в голову пришла интересная мысль - может быть, нарисовать этот страх? Ведь такого жуткого образа еще не было в его коллекции! Тогда он набрался смелости и спросил: "Мистер Страх, вы когда-нибудь позировали художнику?" Страх совершенно растерялся. "Чего?" - переспросил он. «Позвольте, я нарисую вас, чтобы вас боялись и узнавали», - предложил мастер. Страх не ожидал такого поворота событий и промямлил: "Ну ладно, валяй, только быстро!" Началась работа. Денни взял кисти, краски и принялся за дело. Теперь он снова был собран и сосредоточен.

Так как стало совсем темнеть, то пришлось включить свет. Каково же было удивление Денни, когда он смог получше разглядеть свой страх. Это был даже не страх, а, скорее, маленький страшилка, щупленький, как будто не ел неделю. Страх от этого слегка поежился, наверное, он догадался о мыслях Денни. А мастер прикрикнул на него: "Не дергайся, а то на картине ты выйдешь криво". Страх ему подчинился.

Наконец картина была готова. И Денни вдруг понял, что он совершенно не боится этого страшилку, его страх вдруг стал не страшным. Посмотрел он на жмущегося в угол страшилку и спросил: "Ну, чего делать-то будем?" Страшилка тоже понял, что его тут больше не бояться. Он шмыгнул носом и сказал: "Да пойду я, наверное". "А чего приходил-то?" - поинтересовался Денни. "Да скучно одному стало!" - отвечал страшилка. Так они и расстались. А коллекция Денни пополнилась новой необычной картиной. Все окружающие удивлялись ее своеобразию, а Денни смотрел на свое творение и думал, что умелые руки да умная голова справятся и не с таким страхом".

Помимо всего вышесказанного предлагаем Вам использовать в работе со страхами пословицы и поговорки о храбрости.

Храбрый не тот, кто страха не знает, а кто узнал и навстречу ему идет.

Смелость города берет.

Где смелость, там и победа.

Где нет знаний, там нет и смелости.

Не думай о страхе, так его и не будет.

На смелого собака только лает, а труса кусает.

Будь храбрым — и ты будешь сильным.

Кто храбр, того любое испытание только красит.

Умелого, смелого страх не возьмёт и враг не побьёт.

Страх

Мы везде искали СТРАХ.

Может, СТРАХ

Сидит в кустах?

Очень страшные кусты!

Но кусты,

Они пусты...

Может, СТРАХ
Залез в овраг?
Мы обшарили овраг!
Мы обшарили весь лес!
Нету СТРАХА!
СТРАХ исчез.
(из Интернета)

Как правило, страхи приходят и уходят с возрастом. Они не усиливаются и не задерживаются только в тех случаях, когда взрослые, рядом с которыми живет ребенок, уверены в себе, а в семье спокойная и стабильная обстановка. Ребенок, ощущающий любовь взрослых, слышащий похвалу в свой адрес и уверенный в том, что получит поддержку в нужный момент, быстро "перерастает" свои страхи. Любите, цените и понимайте Ваших детей, и тогда детство у них будет ярким, счастливым и безмятежным.