Детские страхи.

Дорогие родители, с этой статьи мы начинаем разговор о детских страхах. В беседах со мной некоторые родители говорят о страхах своих детей так - подумаешь, все маленькие дети чего-нибудь да боятся! Да, верно, даже взрослому человеку свойственно чего- то бояться, но веди и наши «взрослые» страхи родом из детства.
Работая с семьями, я часто замечаю, что многие родители даже не знают о страхах своего ребенка, а ведь такая ситуация очень опасна, потому что сами родители чаще всего закладывают именно СТРАХ в основу выработки послушания. Как? Очень просто. Часто, совершенно не задумываясь о последствиях, мы сами вызываем СТРАХ, чтобы заставать ребенка сделать то, что считаем необходимым и забываем, что у маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба Яга для них- это живое существо, обитающее где-то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать их в мешок, если не будут слушаться родителей.

Как возникают детские страхи?

Первая причина - поведение родителей.
Ребенок не слушается, например, не убирает свои игрушки. К чему мы прибегаем в этой ситуации?
• Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
• Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
• Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь гулять»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
• Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
• И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». (Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Вторая причина - семейные конфликты.
Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как ребенок может внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Третья причина - чрезмерная опека.
Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда у ребенка появляются яркие фантазии, приводящие к страху.

Чего боятся наши дети?

Это зависит от возраста ребенка.
В год малыши боятся окружающей среды,посторонних людей, отдаление от матери.
От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.
От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).
От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.
Дорогие родители, помните, что СТРАХ является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Страхи

появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.

В следующей статье мы продолжим разговор о причинах возникновения детских страхов. Я познакомлю вас с классификацией страхов, особенностями их протекания и продолжительностью, а также мы подробно остановимся на особенностях таких детских страхов как страх темноты, страх смерти, страх наказания и пр.