Страхи детей 4-5 лет и их преодоление

Наступает период жизни ребенка, который мы может назвать переходом от раннего детства к дошкольному. В этот период ребенок начинает активно развиваться, начинает открывать для себя окружающий мир с помощью общения со взрослыми и сверстниками.
В период 4-5 лет у ребенка формируется самый важный показатель развития личности - самооценка, которая зависит от активного общения с окружающим его миром и в первую очередь - со взрослыми. Ребенок начинает активно копировать поведение родителей, старших братьев и сестер, особенно то поведение, которое вызывает интерес у окружающих.
Так же этот возраст характерен тем, что у ребенка отлично развивается фантазия – замечательная почва для зарождения страхов.
Страх считается естественным состоянием человека — защитной реакцией здорового организма на определенные раздражители. Все дети чего-нибудь боятся. Как ни странно, многие страхи детям необходимы, это естественный фактор развития. Но если взрослые научились за долгие годы контролировать свои страхи и взаимодействовать с ними, то дети — не защищены знаниями от неизвестных и пугающих вещей. Поэтому грамотным родителям важно научиться своевременно различать моменты, когда естественная реакция организма грозит перерасти в навязчивость или даже фобию. Тема детских страхов и методов борьбы гораздо серьезнее, чем кажется взрослым. Мы говорим: «Ты же уже большой мальчик, ну как тебе не стыдно бояться такой маленькой собачки (воды, машин, строгой соседки и т. п.)?» — часто говорим мы, отмахиваясь от «пустяковых» страхов ребенка. То ли дело наши страхи: здоровье близких, безденежье, грозный шеф, невыполненный квартальный план...
Но от того, как ребенок переживает свои детские страхи и методы борьбы в детстве, во многом зависит, насколько счастливым и уверенным он вырастет. И в родительских силах ему помочь.
И сегодня мы рассмотрим наиболее характерные страхи для этого возраста:

1. Страх темноты:
Один из важных детских страхов — боязнь темноты. Бурная фантазия малыша развивается бурно, и придумывает чудовищ, страшных персонажей из мультфильмов, сказок, книг, забравшихся в шкаф или под кровать. монстров и чудищ, сидящих под кроватью, прячущихся в шкафу или под столом. Лично я в детстве жутко боялась опустить руку, лежа в кровати. Мне казалось, что кто-то за нее потянет и утащит. Сейчас это смешно – тогда это было страшно.
Главным условием для борьбы с боязнью темноты и вымышленных персонажей является спокойная психологическая атмосфера в доме. Возьмите за правило перед сном спокойно беседовать с ребенком в его комнате, читайте книги, слушайте вместе спокойную музыку. Уместны телесные контакты, нежные слова. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за страх или бросать равнодушные фразы, вроде такой: «Там нет ничего страшного». Нужно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности. Для этого можно оставлять дверь в его комнату открытой, можно купить красивый детский ночник, также можно нарисовать или слепить того, кого он боится, затем придать герою комический вид и вместе посмеяться над ним. А еще можно придумать сказку с этим чудовищем, где он занимает роль положительного персонажа и концовка в сказке будет позитивная.

Еще один из методов борьбы со страхом темноты – игра «эмоциональные качели». Вы вместе с малышом забегаете в темную комнату, еще лучше будет, если вы будете это сопровождать веселым гиканьем и также быстро выбегать. Таким образом, малыш, испытывая эмоции от негативной до положительной со временем избавится от страха.

2. Клоутрофобия (страх замкнутого пространства).

Чаще всего этим страхом страдают дети, у которых нет пока ни братьев, ни сестер, которые имеют ограничения в общении со сверстниками и еще страдают ею дети, которые получают чрезмерную порцию ласки и любви.
Самое главное, нельзя ругать за это ребенка и нельзя идти от противного, т.е. закрывать в комнате одного. В детской комнате необходимо оклеить стены в более светлые тона, освободить пространство от ненужных предметов мебели, а на ночь не закрывать дверь в его комнату.

Специалист в области детской психики А. И. Захаров предлагает психологическую игру «Проникновение и выход из круга».
Суть игры заключается в том, что взрослые и дети становятся в круг, сцепляют руки и зажмуривают глаза. При этом вслух заявляют, что в их круг никто не сможет проникнуть — они тщательно его охраняют и никаким смельчакам там нет места. Уже сама эта фраза подсознательно подстрекает ребенка попасть в круг. Игроки ходят снаружи круга и стараются незаметно проскользнуть под одной из пар рук. Проскочивший в середину, громко хлопает в ладоши, и все удивленно открывают глаза. Вторая часть игры предусматривает такой же выход из круга.

3. Ребенок боится спать один.
Психологи объясняют, что вероятнее всего не хватает вашей любви – он посещает детский сад, всевозможные кружки, секции, родители допоздна на работе – отсюда и возникает недостаток внимания. Для того, чтобы преодолеть этот страх можно сделать ремонт в комнате ребенка по его желанию, т.е. он может выбрать себе кровать, пастельное белье, также можно повесить на стену постеры с изображением его любимых героев, предложить брать ему с собой любимую игрушку. Уделяйте больше внимания своей крохе. Каждый день, перед сном, читайте вместе сказку – таким образом, малыш будет чувствовать себя защищенным, нужным, любимым. Не стесняйтесь говорить ему, как крепко вы его любите, как скучали за ним весь день.

4. Страх перед человеком, в белом халате.
Мы все прекрасно понимаем, что этот страх зарождается ребенком, после сделанного укола, человеком в медицинском колпаке и белом халате, или осмотр неприятными инструментами, который надолго оставляют у ребенка ассоциацию с неприятными ощущениями. Дети начинают панически бояться врачей и этот страх намного сильнее и опаснее самой боли, вызываемой процедурой.

Чтобы снизить эту боязнь можно рассказать малышу о работе врача. Поиграйте с ним в доктора, используя максимум специальных врачебных инструментов: послушайте его, осмотрите ротовую полость, проделайте другие возможные манипуляции. Обязательно поменяйтесь с ним ролями.

Общаясь с врачом и медсестрой из процедурного кабинета, будьте обходительны и вежливы, следите за своими эмоциями: доброжелательно улыбайтесь, ведите себя непринужденно — ребенок должен видеть ваше спокойствие и уверенность в том, что ему ничего не грозит.
Если вы посетили стоматолога либо прививочный кабинет, не забудьте похвалить малыша за его терпение и смелость, даже если его состояние было противоположным. Выйдя из

поликлиники, постарайтесь сразу же переключить внимание крохи на другие объекты: расскажите ему интересную историю, сказку.

5. Страх наказания

Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допускают возражений. Или предъявляют завышенные требования, и в детской душе поселяется страх быть отвергнутым, нелюбимым, а ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это. Строгие мама и папа контролируют жизнь ребенка путем накладывания запретов на «все и вся». Таким образом, ребенок со временем просто боится сделать лишний шаг, познакомиться с новыми сверстниками на детской площадке или играть с новой игрушкой.
Даже самое безобидное наказание ребенка может привести к неожиданным последствиям. Благодаря мероприятиям по закрыванию расшалившегося малыша в темной комнате, чулане или в другом месте, имеющем мало света, у него могут развиться сразу несколько страхов: боязнь замкнутого пространства, темноты, одиночества, появление кошмаров во сне.
Кроме того, такие наказания обрывают психологическую связь малыша со взрослыми, он чувствует отчуждение родителей, которое в дальнейшем может привести к возникновению проблем в браке уже у взрослого человека.
Стоит вспомнить, что любая оплошность ребенка — это, прежде всего, именно родительское упущение в воспитании. А, значит, и наказывать нужно себя, а не его. Любое порицание всегда должно быть высказано в форме любви к малышу. Иначе, он начнет ассоциировать злую маму с Бабой Ягой из сказки, а отца — со Змеем Горынычем, что породит, кроме обозначенных выше страхов, еще и фантазийные.
Для преодоления страха наказания — разумеется, при условии, что родители изменят свое поведение — показаны подвижные игры. (Н-р: Пятнашки, Жмурки).
Игра: «Сердитый утенок» Очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребенком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утенка (перевоплотиться в него нетрудно; стоит вытянуть вперед губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть малыш покажет, как утенок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. . Например, утенок хочет поймать червячка (шнурок, который тянет кто-то из родственников), а червячок уползает. Утенок сердится (ребенок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т. п.).

Давайте теперь подведем итоги. Мы уже с вами поняли, что с любыми детскими страхами можно справиться используя различные методы, самые популярные из них это Игротерапия и Арт-терапия.
Игротерапия:

способ борьбы со страхами с помощью игры, отличное средство поднять настроение, избавиться от комплексов, подавленности и скованности. Однако продолжать игру более 30 минут, если это подвижная и активная игра, не стоит – перевозбуждение нервной системы совершенно ни к чему. Один из видов игротерапии – ролевая игра. Придумайте сюжет, основываясь на тот или иной страх, выберете главного героя – пусть его подберет малыш, и проиграйте от начала до конца, заложив в финал тот результат, к которому вы идете в борьбе. (Например, ваш малыш – супер-герой, который отважно сражается с темнотой и спасает вас от нее.)
Арт-терапия:
(это и рисование, и лепка, и аппликации – словом все, что создается своими руками) – не менее

замечательный способ побороть свои страхи, путем прорисовки или лепки. Заодно и мелкая моторика будет задействована. Предложите ребенку нарисовать то, что он больше всего боится, пусть проговаривает, что он рисует (или лепит из глины, пластилина). Затем предложите малышу зарисовать, порвать, если это глина – скатать в шарик, то, что он сделал – и выбросить в мусорное ведро. А можно не ломать, не выбрасывать – попробуйте изменить рисунок, превратив его более красочный и добрый персонаж, с которым можно подружиться.

И в самом конце я хочу напомнить, что ваша любовь, теплота, участие, внимание к страхам своего ребенка, совместный поиск решения возникшей проблемы, поддержка малыша – это самое лучшее лекарство. Ни в коем случае не отмахивайтесь от просьб крохи, не закрывайте глаза, говоря: «Это ерунда! Проблемы нет, я ее не вижу – ты все придумал!». И уж точно ругать, бороться методом от противного в данном случае нельзя. Большую часть страхов можно преодолеть совместно, без помощи специалистов. Особенно это касается возрастных страхов. Тут достаточно переключить внимание и вовлечь его в игру, направленную на избавление от боязни чего-либо, чтобы малыш «переключился» и со временем поборол свою боязнь.

Подготовила Фролова О.Г.