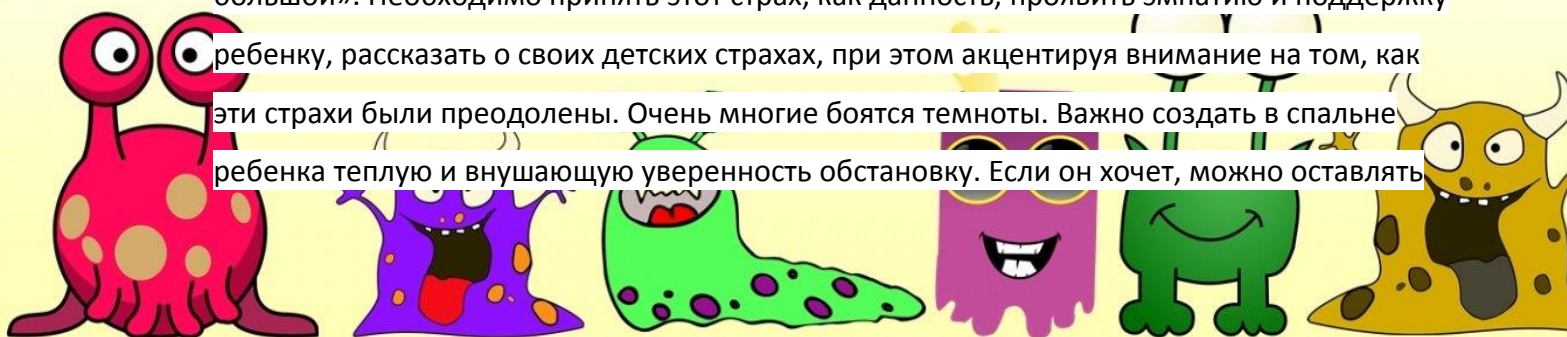


Страхи у детей дошкольного возраста

Эмоциональный мир играет важную роль в жизни каждого человека. Для детей, как и для взрослых, свойственны самые разные эмоциональные состояния: агрессия, страх, гнев, застенчивость, радость, сострадание и так далее. В своей статье я хотела бы акцентировать внимание на таком психическом проявлении детей, как детские страхи.

В психологии дано определение понятия «страх» - это негативные проявления в нашем сознании, которые базируются на реальной или придуманной угрозе, бедствии. Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Говоря о детских страхах, нужно отметить, что они обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Но при ослабленной детской психике страхи могут сохраняться длительное время и тяжело переживаться ребёнком. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру. Взрослым надо следить за своим поведением с детьми, у которых есть страх к чему-то. Бесполезно бесцеремонно и отвлеченно относиться к страхам, рассуждая, что они пройдут. Если ребенок боится червяков или гусениц, напрасно убеждать его не глупить, потому что по логике малюсенькие существа не могут причинить вреда, и уж никак нельзя совать их ему с мыслью, что он должен пройти через это. Если ребенок чего-то боится, это должно стать отправной точкой для наблюдений и размышлений о том, как помочь малышу. Надо постараться понять, в чем источник страхов ребенка.

Очень часто родители не придают значения тому, что ребенок смотрит по телевизору. Кадры криминальных хроник, страшные мультфильмы, негативные беседы взрослых, свидетелями которых становятся дети, не проходят бесследно для неустойчивой детской психики и трансформируются в определенные детские страхи. Безусловно нужно сделать вывод о том, чтобы оградить ребенка от просмотра такого рода передач и негативных стрессовых ситуаций. Нельзя «отмахиваться» от детских страхов, говоря ребенку «Ты уже большой». Необходимо принять этот страх, как данность, проявить эмпатию и поддержку ребенку, рассказать о своих детских страхах, при этом акцентируя внимание на том, как эти страхи были преодолены. Очень многие боятся темноты. Важно создать в спальне ребенка теплую и внушающую уверенность обстановку. Если он хочет, можно оставлять



включенным ночник. Заверьте также ребенка, что вы рядом и придете, если он испугается. Психологами разработаны множество приемов и методов работы над страхами. Можно предложить ребенку нарисовать то, чего он боится. Важно говорить о страхе непринужденно и с долей иронии. Пусть малыш изобразит чудовище во всех красках и мельчайших деталях, выражая, таким образом, наболевшие переживания. Если нужно, то вместе с ребенком можно разорвать и сжечь рисунок. Хорошие результаты в работе со страхами дает метод «приближения». Суть его заключается в следующем: ребенка укусила собака, и он панически боится встречи с ней. Начинать нужно с малого - показать малышу забавный фильм или мультфильм о собаках, подарить красивую плюшевую игрушку с большими, добрыми глазами. Малыш проникнется светлыми чувствами к своему новому другу и со временем избавится от беспокоящего его страха. Приблизившись к пугающему объекту, ребенок убедится в его безопасности и развеет свои сомнения, но у ребенка останется здоровое настороженное отношение к неизвестным собакам.

Немаловажную роль в работе над детскими страхами играет сказкотерапия. Взрослый может перенести детские страхи на сказочных персонажей, например Кощея Бессмертного или Бабу Ягу.

Как правило, страхи приходят и уходят с возрастом, не усиливаясь и не задерживаясь, если взрослые, рядом с которыми живет ребенок, уверены в себе, а в семье изо дня в день спокойная и стабильная обстановка. Ребенок, ощущающий любовь взрослых, слышащий похвалы в свой адрес и уверенный в том, что получит поддержку в нужный момент, быстро "перерастает" свои страхи.

