

«Детские страхи»



Детские страхи — это проблема, которая волнует многих родителей, давайте познакомимся с ней поближе и выясним, как преодолеть детский страх у ребенка.

1. Темнота:

Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота — верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все — мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, ребенку что «там

никого нет, бесполезно, страх не пройдет. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

2. Одиночество:

А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?... Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа — все равно он почувствует себя покинутым, если родители «куда-то денутся». Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

3. Бармалей:

А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные «чудища» вроде «злых инопланетян», являются частой причиной детских страхов. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент «съесть» или «украсть». Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. «Борьба» с Бармалеем — своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.



4. Тесное помещение:

Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже — около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания и детские страхи.

5. Уколы:

А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у ребенка панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

6. Вода:

Пожар или гроза, в общем — стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный детский страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза — красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

7. Школа:

Кто его так запугал? Ребенка просто может страшить неизвестность, перемена в жизни. Старайтесь почаще говорить о школе в положительном ключе. Не делитесь с малышом воспоминаниями о злой «химозе» или «физичке». Всему свое время.

Как преодолеть детский страх? (рекомендации родителям)

Не следует:

- Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате;
- Бить по рукам и лицу;
- Пугать животными;
- Объявлять ребенку бойкот;
- Смеяться над ребенком, называть трусишкой;
- Высмеивать, особенно при других детях;
- Наказывать за страх.

Помните: к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.

Перед сном нельзя:

- Устраивать шумные игры;
- Смотреть страшные фильмы;
- Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

Рекомендации, как преодолеть детские страхи (конкретно по видам)

1. Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:

- Предложить нарисовать их;
- Поиграть в сказочных героев.

2. Если ребенок боится темноты:

• Не надо плотно закрывать двери в его комнату;

• Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;

• Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.

3. Если ребенок боится собак:

• Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;

• Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

