

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ПОЧЕМУ ВАШ РЕБЕНОК ВДРУГ НАЧАЛ ЧЕГО-ТО БОЯТЬСЯ?

! Первое, что хочется сказать: страх – это серьёзно.

Даже если его повод кажется вам нелепым или забавным, важно с вниманием отнестись к детскому страху и, как и в случаях с агрессией и капризами, найти причину. После этого можно будет двигаться дальше и помогать ребёнку бережно прожить свои негативные эмоции и отпустить их.

Страх оберегает нас от опасности, реальной или воображаемой. В случае с детьми, угроза чаще бывает воображаемой – например, некое сказочное чудовище нападёт и унесёт в лес, ночной монстр появится из темноты, вдруг начнётся пожар или наводнение, дядя полицейский заберёт и т. д. Это страхи, основанные на информации, полученной от взрослых и пропущенной через призму богатого детского воображения.

! Но эмоциональная реакция на эти страхи бывает вполне настоящая: боязни могут сопровождаться и физическими реакциями, например, ускорением ритмов сердца, сбоем в работе дыхательной и мышечной систем, общими тревожными состояниями.

Нам, родителям, важно помнить, что практически все дети испытывают ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ. И если взрослые правильно реагируют на них, то эти страхи постепенно сходят на нет.

Например, в возрасте от 3 до 5 лет дети боятся замкнутого пространства, темноты, им страшно оставаться одним. Ребёнок, который спал отдельно, может опять проситься к маме с папой. Ему нужна будет приоткрытая дверь или ночник. Этому не стоит удивляться и воспринимать как каприз

Детский страх не рождается на пустом месте. Давайте разберёмся, какие могут быть его причины.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

 Воображение.

Когда приходит трёхлетний возраст, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления. Дети пока ещё не могут объективно отделить реальность от фантазии. Они могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. Детское воображение легко рисует монстров под кроватью, призраков в тёмных уголках дома, чудовищ за окном.

 Личный опыт.

Бывает, малыш пережил какое-нибудь неприятное событие. Например, купаясь в ванне, нахлебался воды и сильно испугался. А, скорее всего, взрослый, который в этот момент был рядом, тоже эмоционально отреагировал (громко вскрикнул, например). Есть большая вероятность, что в будущем ребёнок будет бояться воды. И даже если вам кажется, что ваш ребёнок пережил какую-либо пугающую его ситуацию без какого-то вреда для себя, то спустя несколько дней или даже недель, у него могут появиться страхи.

 Запугивание.

Запугивания ребёнка всевозможными злодеями, будь то сказочные персонажи или злые дяди и тёти, тоже могут быть причиной детских страхов. Вероятно, вы устали, и это, на ваш взгляд, самый быстрый способ добиться послушания ребёнка. Но стоит ли прибегать к этому способу? Могучее воображение малыша может надолго поселить Бабайку и Бабу Ягу под кровать и в другие укромные уголки дома.

 Взрослые разговоры.

Нам может казаться, что ребёнок занят своими делами и не слышит, о чём говорят взрослые. На самом деле, это не так. Наверняка вы замечали, как дети играют с игрушками «под мультики», а

потом с удивительной точностью рассказывают в подробностях о том, что в них происходило. Поэтому взрослых разговоров и обсуждений масштабных катастроф и катаклизмов в присутствии ребёнка лучше избегать. Также не стоит при ребёнке включать негативные передачи, новости, фильмы о войнах, насилии. Если вдруг ребёнок услышал или увидел что-то пугающее, обратил на это внимание, то можно сказать ему: «Будь спокоен (спокойна). Мы рядом и всегда позаботимся о тебе».

Чрезмерная опека.

Стараясь уберечь своих детей от опасностей, которые таит в себе современный мир, многие родители постоянно рассказывают о том, что на каждом углу малыша подстерегает опасность. Это делает детей более уязвимыми и неуверенными в себе. Дети растут с ощущением беззащитности перед опасным миром и могут вырасти в таких же беззащитных тревожных взрослых. Или наоборот — родители искусственно помогают преодолевать страхи: сталкивают в воду для преодоления страха плавания или зажигают свечи, когда ребёнок боится огня. Это может иметь противоположный эффект и укрепить страх.

Тревожность у родителей.

Когда мы встревожены, мы сами многого боимся, и это часто транслируется ребёнку. Мы говорим: «Не бегай, не лезь, сломаешь ногу!» Ребёнок может слышать: «Ты слабый (слабая), ты не сможешь справиться с ситуацией, со своим телом». И пусть он не понимает до конца, что именно ему угрожает, но он уже переполнен чувством тревоги и неуверенности.

Родитель даже может передать ребёнку по наследству свой собственный страх. Если мама, например, боится грозы, бывает, что она невольно транслирует своё переживание малышу, который считывает все эмоции близкого взрослого.

Конфликты в семье.

Ссоры и конфликты в семье тоже способствуют возникновению детской тревоги, которая может проявляться в различных страхах.

Завышенные требования к ребёнку.

Когда от тебя ожидают слишком много и ты постоянно чувствуешь, что не дотягиваешь до планки, это порождает неуверенность в себе. Дети, к которым предъявляют завышенные требования, чаще всего отказываются выступать, высказывать своё мнение, даже рисовать, потому что боятся сделать плохо, не так.

А пока хотим отметить, что терапевтические сказки – это один из лучших способов мягко скорректировать поведение ребёнка, помочь ему поверить в свои силы и незаметно для себя стать увереннее.