

Что делать родителям, если ребенку страшно?

Психологи пишут о том, что в разном возрасте детям свойственны разные страхи. Помочь ребенку справиться со страхом не означает отрицать этот страх или говорить малышу, « что нет ничего страшного». Задача родителей - сделать так, чтобы малыш с их помощью научился справляться со своими страхами в настоящем и в будущем.

В разных цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в дошкольном возрасте – страх отделения от матери, страх перед животными, темнотой, в 6-8 лет - страх смерти. Это служит доказательством общих закономерностей развития , когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько будет выражен тот или иной страх, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Страхи детей в возрасте от одного года до трех лет.

Страх незнакомца.

Страх незнакомых людей возникает у детей после 10-11 месяцев. Маленький ребенок может хорошо выделять своих близких, и страх незнакомца показывает, что он очень боится их потерять, и становится избирательным в своих контактах. Взрослому, стараясь развить доверие к людям, не стоит ни толкать годовалого малыша к посторонним людям, ни ограждать его от новых людей. Когда ребенок станет постарше, ему нужно рассказывать, кто перед ним и чего он хочет.

Резкие незнакомые звуки.

Многие маленькие дети пугаются резких незнакомых звуков. Это может быть звук фена или пылесоса, стук за стеной , шум воды или что-то другое. Взрослый заметив испуг малыша, должен объяснить ему, что произошло. Если это возможно, стоит подготовить ребенка к тому, что сейчас будет громкий шум. Задача взрослого – не игнорировать страх ребенка , а понять его, предложив выход из положения.

Страх воды.

Многие дети в возрасте после полутора лет отчаянно сопротивляются попыткам взрослых мыть голову. Многим мамам этот страх затрудняет жизнь. Некоторые дети

вообще отказываются залезать в ванную и мыться. С другими договориться можно, но только до того момента. Пока дело не дошло до мытья головы.

Иногда помогает, если ребенок получает контроль над тем, что с ним делают, например сам смывает шампунь, поливая себе на голову из небольшого стаканчика. Ковшика или душа. Важно, чтобы купающий ребенка взрослый не лил ему воду на голову без предупреждения, т.к. это еще больше пугает детей, и они начинают проявлять беспокойство.

« **Таблетка» от страха воды**- игры в то, чего боится ребенок. Например, ребенок может мыть голову кукле или купать медвежонка, «помогая» игрушке не бояться.

Страх темноты.

Многие дети боятся заходить в темную комнату или засыпать в темноте. В темноте многие предметы выглядят пугающими и это сильно беспокоит ребенка « А вдруг там кто-то или что-то скрывается?». Дети до 3-х лет еще не могут понять, что, если они сейчас не видят чего-то или кого-то, этот человек или предмет все равно продолжает существовать. Поэтому страх темноты связан еще и со страхом малыша остаться одному.

« Таблетка» от страха темноты:

-включенный ночник в комнате;

-игры, помогающие справиться со страхом темноты: « Прятки», « Разведчики», « Медведи в берлоге»(« Зверушки в норке»).

Ночные кошмары.

Дети дошкольного возраста часто просыпаются по ночам. Первые ночные кошмары у детей начинают появляться в возрасте после 2-х лет. К. Минде, всемирно известный канадский психолог и психотерапевт. Один из главных авторитетов в изучении нарушений сна у детей считает, что не всегда стоит будить малыша в кровати. Лучше постараться помочь ему крепче заснуть, погладить, прикрыть одеялом, подоткнув его, чтобы малыш меньше двигался. Не стоит поить и ли кормить ребенка т.к. это может привести к тому, что он начнет регулярно просыпаться по ночам. Лучше посидеть рядом с малышом, успокоить его и помочь ему опять уснуть. Дети старше 2,5-3-х лет уже могут поделиться тем, что они видели во сне. Не нужно сразу говорить малышу, что ничего страшного в том, что им приснилось, нет. Лучше внимательно выслушать его, проявить сочувствие(Да, ты, наверное очень испугался).признать чувства ребенка очень важно. Некоторым детям очень помогает, если они могут нарисовать (слепить) свой страх, конечно не без помощи взрослых. Когда страх становится осязаемым (о нем можно говорить, его можно рисовать, лепить), с ним проще справиться. Если ребенок сможет с пугающим существом днем с помощью родителей, ему будет проще преодолеть свои ночные кошмары. Он будет больше доверять родителям, которые помогают ему.