

Ребенок со страхами

Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например, неврозах.

В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. на всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам.

Как же проявляются страхи на разных возрастных этапах ребенка?

1. Родителям нужно особенно внимательно и чутко относиться к ребенку первого года жизни, не перепоручать уход за ним родственникам, не совершать длительных поездок, не отдавать малыша без особой необходимости в ясли и находиться рядом с ним в случае помещения в больницу.



2. На втором году жизни практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, находясь на высоте и от пребывания в одиночестве. На третьем году появляется страх перед наказанием, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков. В два года может возникнуть страх перед животными, особенно собаками, и перед движущимся транспортом. Страхи у детей этого возраста выражены значительно меньше, если отец принимает активное участие в воспитании и если воспитание не превращается в войну с формирующимся чувством «Я» у ребенка. Малышу должна быть предоставлена возможность выражения своих переживаний, в том числе и отрицательных. А задача родителей — своевременно помочь в преодолении реальных и воображаемых опасностей.

3. В возрасте от трех до пяти лет каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий - воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто такие страхи встречаются у детей, чьи родители излишне беспокойны и в то же время принципиальны. в возрасте шести лет иногда появляется страх смерти, обусловленный осознанием категорий времени и пространства, необратимости происходящих возрастных перемен. Подобные страхи встречаются почти у каждого второго ребенка.

4. В младшем школьном возрасте прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые — боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку.

5. Для подросткового возраста страхи гораздо менее типичны. Чаще отмечается общее состояние тревоги и беспокойства в связи со смутно осознаваемыми возрастными переменами.

Все перечисленные страхи носят временный, преходящий, возрастной характер. Однако бывают и страхи иного рода - невротические. В их основе лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение взрослых справиться с их

возрастными проблемами, чрезмерная жестокость в отношениях, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей. Преодоление невротических страхов возможно лишь при условии изменения родителями своих неадекватных установок, нормализации отношений в семье, предоставления детям большей возможности для эмоционального самовыражения и проявления активности. В ряде случаев необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь.

Родителям можно использовать некоторые несложные и доступные методы психологической коррекции.

Детям пяти — десяти лет можно предложить нарисовать свои страхи, а потом сюжет о том, как можно их не бояться. Это помогает повысить уровень волевой саморегуляции и самообладания. Можно попросить детей сочинить сказочные истории на темы их страхов и разыграть их в семье или специально подобранной группе сверстников. Коррекционный эффект наиболее ощутим, если ребенок в игре изображает пугающий его образ, а боящегося — сверстник или родитель.

Устранение невротических страхов требует терпения и заинтересованности родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Участие родителей в разрешении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание - необходимые условия преодоления детских страхов.

Подготовила: педагог-психолог Сапукова З.Р