И страхи тоже ступеньки детства.

Страх дан нам самой природой, как инстинкт самосохранения. Страх удерживает нас от необдуманных поступков, он с одной стороны помогает нам выжить, с другой – ограничивает нашу свободу. Все дети переживают страхи, в той или иной форме. Давайте попробуем разобраться откуда берутся детские страхи. Причиной страде чаще всего у взрослых и детей бывает или присутствие чего-то угрожающего, или отсутствие того, что может обеспечить безопасность (для малыша обычно обеспечивает безопасность мать).

Уже в семь месяцев впервые у ребенка, когда внезапно вдруг уходит мать, фиксируется страх — предтеча будущего страха одиночества. В три года дети уже и по-настоящему боятся. Но опыт жизни их еще настолько мал, что нет материала для сравнений. И все, что днем тревожило ребенка, находит отклик в его сновидениях. Малыш во сне испытывает страх. Все неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах. Багаж ребенка к трем годам — услышанные сказки. И эти сказки ночью оживают, не полностью, а в самых нательных вариантах. Когда ребенку часто снится Бармалей то, вероятнее всего, отец не любит малыша, жестоко обращается с ним. Когда во сне приходит вдруг Баба Яга — то это отблеск конфликта с матерью. Отец как Бармалей, а мать — Баба Яга. На это способно только воображение ребенка.

А так как в результате кризиса упрямства в три года у детей конфликты неизбежны, то Ваш малыш как будто в западне. Днем, выясняя отношения, он слышит постоянные запреты, угрозы, крики, нарекания родителей, а ночью эти же родители опять преследуют его, но только в виде сказочных чудовищ. Малыш доверчив, легковерен. А если вправду отвратительная Баба Яга пришла во сне, чтобы бросить его в печку? Вдруг не успеет он проснуться и убежать? Наверно, лучше все-таки вообще не спать. И с этим связаны обычно трудности при засыпании ребенка.

Страх перед сказочными персонажами-чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства. Появись Баба Яга не в комнате, а где-то там на просторе, в степи, ее не надо бы и бояться. Во-первых, в степи нет печки, а во-вторых, она его не поймает. Другое дело, когда есть стены... Стена мешает бежать от опасности.

Задумайтесь об этом мироощущении ребенка. ***И никогда, ни в коем случае, ни под каким предлогом не запирайте его, наказывая, одного в каком-нибудь незнакомом помещении, особенно когда в нем тесно и темно.*** Да, да, не только тесно, но и темно.

В три года все «малюсенькие», «маленькие» и «невеликие» вдруг затмевают почти «глобальный» страх темноты. Причем более творчески воображает и фантазирует малыш днем, чем более образно познает окружающий мир во время игры, тем страшнее ему одному оставаться ночью в пустой и безлюдной комнате, переполненной различными предметами и вещами. Ведь вымысел для ребенка не противоречит реальности. А если вспоминать, что и в реальном мире предметы, вещи и даже люди наделены чародейством и волшебством, так что же тогда происходит с ними ночью, в таинственной и-загадочной темноте, со всеми ее шорохами и звуками... Скорее всего, она населена домовыми, а может быть, даже и колдунами. А если колдун злой?

Отсюда и бесконечные просьбы о том, чтобы ночью не выключали в квартире свет, чтобы Вы его взяли к себе в кровать или так часто раздражающие родителей отказы «упрямцев» на Ваше «немедленно иди спать»,

И если Вы не придадите этому никакого значения, то сами познаете, что такое бессонница, так как именно в такие периоды дети вскакивают с кровати, пугаясь ужасов и кошмаров.

Обычно страхи усиливаются, когда родители или старшие дети, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом «страшных» кинофильмов для данного возраста. И сколько бы Вы потом ни доказывали и ни разъясняли ему, что волк не съел Красную Шапочку, она жива, что это сказка, и волк сказочный, и девочка сказочная, малыш не сможет понять все доводы, так как в его воображение все это — правда, на самом деле. И чтение одной из самых лучших детских сказок невольно может послужить толчком для страхов и невроза.

Детские страхи — явление распространенное, и они могут быть по любому поводу. Особенно длительно эти страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур. Дети боятся анализа крови, уколов. Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. ***Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком.***

Еще одна причина страха у малыша — появление новорожденного в семье. И этот страх связан со страхом утраты своего былого особенного положения единственного ребенка-первенца.

Излишняя наша опека и забота о детях непроизвольно тоже могут стать источником их страхов. «Оденься потеплее, простудишься», «Не подходи к собаке, укусит», «Не бегай на машины, они задавят» и так весь день мы, сами того не сознавая, внушаем страх ребенку. Ведь если этого боится мама, о чем не трудно догадаться даже по интонации ее запрета, то, очевидно, это и вправду страшно. И вот уже запуганный ребенок готов одеться потеплее, хотя на улице жара, и испугается погладить даже собственного ласкового щенка.

Еще сложнее обстоит дело, когда мы сами специально пугаем непослушного ребенка, используя такой маневр как метод воспитания: «Не будешь кушать, поведу тебя в больницу, там доктор сделает укол», «Не будешь слушаться, отдам милиционеру, он заберет тебя».

Как правило, вначале эти банальные для взрослых фразы дают желаемый эффект. Однако часто у впечатлительных детей внушенный страх к милиционеру, врачу, собаке и т. д. способен выйти из-под контроля взрослых, и тогда малыш пугается всего и всех, кто хоть в какой-то мере похож на этого милиционера, на этого врача...

Вы сами выпустили джинна из бутылки. И не загнать его назад. Теперь попробуй покажи ребенка доктору, когда он заболел, попробуй сделать ему хоть один укол, попробуй в гости пригласить милиционера... И объяснение родителей, что доктор добрый, а дядя-милиционер — знакомый, уже не помогает.

В три года действенным толчком развития всей гаммы страхов у ребенка, как правило, бывает поступление его впервые в детский сад. Поэтому готовить к саду необходимо заблаговременно.

Малыш растет, меняется палитра страхов. Используется весь багаж пережитого. Уже в четыре года, а иногда и в пять ребенка настигает возрастной страх одиночества. Происхождение его нетрудно объяснить. Ведь дети в этом возрасте чувствительны все до предела к поддержке и к защите взрослых и тянутся к родителям и близким всеми фибрами своей души.

В шесть-семь лет достигает апогея страх смерти. Ребенок начинает вдруг осознавать, что смерть — естественное завершение всей жизни и рано или поздно это все-таки произойдет.

Страх смерти — проявление инстинкта самосохранения. Ребенок тщательно скрывает этот страх. Однако о нем можно догадаться, когда дошкольник постоянно видит в своих снах пожары, бедствия, болезни, т. е. все то, что угрожает его жизни и здоровью. Особенно боятся дети в этом возрасте укусов змей и операций, всего того, что может привести к смертельному исходу. Зато почти проходят страхи перед сказочными персонажами-чудовищами. Как может быть Кощей бессмертным, когда бессмертных не бывает? Чуть позже, после страха собственной смерти, появляется страх смерти своих родителей. Ребенок более реально начинает смотреть на жизнь и понимать, что взрослым осталось меньше жить. Как обойдется он без мамы и без папы? И эта мысль мучает его.

Теперь он очень дорожит родителями и всеми способами пытается угодить им, но их «оценочная» любовь не всякий раз бывает удовлетворена, и вот, уже теряя веру в себя, ребенок начинает бояться стать «не тем», кем должен быть. Довольно часто, не придавая этому никакого значения, родители внушают страхи детям своими на ходу придуманными угрозами и оскорблениями, как стрелы ранящими самолюбие ребенка. Но если в раннем возрасте словесный метод убеждения безрезультатен, то на дошкольника он действует по-иному наиболее эмоционально-чувствительные дети верят, что угрозы их родителей способны реализоваться. А это — снова повод для страха. И эти поводы можно перечислять без конца: испуг, травмирующее обстоятельство, экстремальная ситуация...

Подводя итог вышесказанному, можно сказать что большинство страхов, которые испытывают дети, приобретенные, а значит с этими страхами можно работать, помогая ребенку преодолеть его, стать более сильным.

<u>Как это можно делать.</u>

1. Внимательно проанализируйте привычное общение со своим ребенком. И если вы найдете, что определенные ваши слова или действия могли способствовать появлению страхов у вашего ребенка – исключите их.
2. Будьте предсказуемы в своем поведении для ребенка. Нестабильность, импульсивность, сильные эмоциональные вспышки родителей пугают ребенка, создают угрозу его мироощущению.
3. Контролируйте информацию, которую получает ваш ребенок от других взрослых, возможно старших детей. Проверяйте в какие игры играет ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Современные игры и фильм содержать много насилия, поэтому установите возрастные ограничения.
4. Проговорите страхи со своим ребенком, если вы почувствовали, что он их испытывает, не принижая их значения для него. Помните, то что нестрашно и смешно для взрослого, для ребенка может стать источником невроза. Попросите ребенка рассказать, как выглядит страх, где он прячется. Попробуйте нарисовать или вылепить его. Спросите у ребенка, что хочет его страх, чего ему не хватает

(может любви, может еды, может игрушек). Важно, чтобы ребенок сам озвучил свои предположения. Дайте страху (нарисуйте, вылепите, вырежьте) то, что он хочет и возможно он перестанет быть страхом.

5. Ежедневно находите время обсудить с ребенком его чувства и переживания. Эмоции, которые ребенка пережил и не высказал, особенно негативные, могут перерастать в детские неврозы.
6. Помните, что испытывать страх естественно. Проживая свой страх, преодолевая его ребенок становится сильнее. Это естественные ступени взросления. Важно, чтобы рядом с ребенком был любящий и понимающий взрослый

Подготовила педагог-психолог Репина М.В.