

«Страх, как одна из основных и врожденных форм реакции души»

На сегодня, врачи, психологи достаточно подробно изучают тему детских страхов, так как в наше тревожное время она становится актуальнее с каждым годом. Все детские страхи условно делятся на **природные** и **социальные**.

Природные страхи - основаны на инстинкте самосохранения и кроме основных страхов смерти себя и родителей могут включать: страхи чудовищ, темноты, движущегося транспорта, призраков, животных, неожиданных звуков, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, боли, огня, пожара, крови, уколов, врачей и т. д.

Социальные страхи - это те страхи, которые связаны с жизнью ребенка в обществе. Ими могут стать страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников и т. д.

Страх отъезда матери, отца

Этот страх может проявиться с 2-3 лет. Чаще всего ему могут быть подвержены дети, которые очень зависимы от матери или отца, т. е. практически никогда не расстаются с ними. В случае, если ребенок с раннего возраста часто общался с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам.

Страх темноты, ночные страхи

В возрасте 3-4 лет ребенок начинает бояться темноты, смерти, машин и т. д. В это время фантазия ребенка может развиваться настолько, что он способен вообразить себя на месте других людей и осмыслить все опасности, которые могут ему грозить. В таких страхах нет ничего опасного для здоровья ребенка, но родителям необходимо помочь ему справиться со всеми воображаемыми чудовищами.

Важно, чтобы спальня, постель стали для вашего ребенка местом, где он успокаивается, а не «отбывает наказание» за какое-либо непослушание. Чтобы избежать возникновения ночных страхов, установите в комнате ребенка ночное освещение, которое ваш малыш мог бы включать и выключать по своему желанию. Можно также предложить вашему малышу рисовать чудовищ, а затем разрывать эти рисунки в клочья или лепить их из пластилина, чтобы потом сплющить их в лепешки. Это может позволить ребенку не только обнаружить свои «чудовищные» ощущения и эмоции, но и меньше страшиться чудовищ и, в конце концов, с вашей помощью обрести власть над ними.

Страх смерти

В возрасте 4-5 лет дети начинают задавать родителям вопросы о смерти. Многие исследователи отмечают, что около 90 % страхов в дошкольном и младшем школьном возрасте, так или иначе могут быть соотнесены со страхом смерти. Страх смерти в трех - пятилетнем возрасте - это симптом пробуждающегося самосознания. Самоощущение себя становится потребностью. А страх себя не ощущать легко превращается в страх смерти. Страх небытия - вот чего, прежде всего, боится ребенок 3-5 лет. Но что значит

небытие для него? С этим связаны и другие страхи, которые нередко посещают ребенка в этом возрасте. Чаще всего - это страх темноты, одиночества, замкнутого пространства.

В старшем дошкольном, младшем школьном возрасте страх умереть начинает приобретать более опосредованный характер. Это, прежде всего, связано с формированием у детей этого возраста абстрактного мышления, с формированием представлений о времени и пространстве, которые выражаются способностью устанавливать в общих чертах время - отдаленное и близкое, допускать мысли о том, что жизнь человека каким-то образом ограничена. Точкой отсчета жизни становится его рождение, с тайной которого дети этого возраста знакомятся в общих чертах, а концом - смерть, осознание которой повергает в ощущение неизбежности. Чувство этой неизбежности сопровождается у ребенка соответствующим страхом.

В 4-7 лет страх смерти у детей часто персонифицируется. Пугающими оказываются сказочные персонажи, например Баба Яга, Кощей Бессмертный, Змей Горыныч. Эти отрицательные сказочные герои, по сути, воплощают «враждебные жизни силы». Страх Змея Горыныча, в частности, - это не что иное, как завуалированный страх огня и разрушения. Страх смерти в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте может проявляться и как страх несоответствия. Это означает, что он может появиться у детей, которые не уверенны в себе. Страхи «быть не тем» (быть «плохим» ребенком, не оправдать ожидания родителей) могут привести и к страху смерти.

Иногда судить о значении для детей темы смерти можно не только по наличию страхов, но и на основе анализа особенностей детского фольклора. Под детским фольклором обычно понимается самостоятельное детское творчество, то есть дети придумывают или рассказывают друг другу различные страшилки о кладбищах, гробиках на колесиках. Иногда эти истории заканчиваются шуткой, что свидетельствует о желании детей победить самостоятельно чувство страха.

Отвечая на вопросы вашего ребенка о смерти, постарайтесь не напугать его. Попробуйте спокойно разъяснить ему, что все люди умирают, если они состарились. Но вы сами этого не боитесь, так как считаете это обыденным явлением. Не забудьте при этом обнять малыша и ласково сказать, что вы его не оставите еще много-много лет.

Страх перед животными

В 4-5 лет дети часто боятся некоторых животных, даже если они с ними раньше встречались. В этом случае не настаивайте, чтобы ребенок сам справился со своим страхом. Возможно, что через несколько месяцев или дней такой страх пройдет сам.

Страх воды

Никогда не толкайте силой своего ребенка в воду, а постарайтесь на своем примере показать, что вода - это большое удовольствие. Каждый страх должен побеждаться вашим действием или поступком ребенка. Если вы ничего не делаете и не помогаете ребенку, то никогда не сможете помочь заглушить страх. Хорошо помогают преодолеть страхи различные виды игр.

В возрасте от 7 до 8 лет ребенка могут преследовать следующие виды страхов:

- дети в этом возрасте боятся темноты и темных мест (например, уборной, чердака, подвала);

- если ребенок в этом возрасте стал свидетелем реальных катастроф. Но такой же эффект может быть у чувствительных детей, когда они видят катастрофы в телевизионных программах, фильмах, читают о них в книгах (например, похищение детей, наводнения, пожары, ядерный взрыв);

- именно в этот период, когда для ребенка очень важным является оценка его внешности, поведения, у него может сформироваться страх утраты любви окружающих;

- у ребенка в этом возрасте также могут сформироваться страхи, связанные с его школьной жизнью, а именно: опоздание в школу или внезапная оторванность от школьной или домашней жизни;

- страх физического насилия, которое может нанести кто-либо в школе, или опасение неприязни, исходящей от кого-нибудь из одноклассников.

Страх является одной из основных и врожденных форм реакции души: меняются предметы страха, меняется выражение страха и его влияние на внутренний личности, на ее поведение, но страх, как известная форма оценки, как тип отношения к миру и людям, остается всегда в нас.

Каково влияние страха на ребенка? Вне всякого сомнения, стоит отрицательное влияние его, достигающее в исключительных случаях до рокового разрушения психического и нервного здоровья. Однако было бы односторонним говорить лишь об этом отрицательном влиянии страха. Ребенок, испытывая «жуткие» чувства, что так ясно выражается на лице его, в то же время с любопытством и интересом заглядывается на то, что возбуждает у него страх. Все таинственное привлекает детей к себе - на лице их так ясно написано напряжение, а в то же время запрещенное, опасное тянет к себе: им и страшно и в то же время приятно. На этом пути развивается у детей смелость, творческая уверенность в себе, героические порывы: все то, что влечет и манит к себе взрослых, что поднимает в них творческий дух, все это видно и на детях. И как грустно глядеть на тех детей, желания и чувства которых никогда не “перелетают за частокол”, воздвигнутый средой в виде правил, советов и запретов.

Уважаемые родители, предлагаем Вам использовать игры для коррекции страхов с ребенком дома

"ПАСТУШОК" (с 6 лет)

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, барабан, бубен), он - "пастух", все остальные участники - "овечки". Им завязывают глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его "овечки" соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся "отара" соберется, выбирается новый "пастух"

"НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ, ПОБЕДИ ЕГО" (с 5 лет)

До упражнения желательно поговорить с ребенком: "Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?". Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать "страх" на мелкие кусочки, а мелкие - еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда "страх" рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор - он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и "страх", и больше его никогда не будет. Рекомендация: Повторите упражнение через 1 - 2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до тех пор, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.

"ДИЗАЙНЕРЫ" (с 4 лет)

Для игры необходимо накопить несколько непонравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику, и ему разрешается подойти к любому участнику и "украсить" его лицо, руки, ноги. В результате игры Вы увидите преобразившиеся в своем выражении и красоте лица игроков. Следите, чтобы "украшали" всех, позволяйте "украшать" и себя.

"ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ" (с 5 лет)

Ребенку говорят: "Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека".

"СТОЙКИЙ СОЛДАТИК" (с 5 лет)

Скажите ребенку: "Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!"

"ЗАМРИ" (с 5 лет)

Скажите ребенку: "Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: "Замри!". Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно"...