

Детские страхи

Многие из нас до сих пор помнят, как будучи детьми, боялись выходить в зловещую холодную темноту коридора, пугались таинственных шорохов, необъяснимых звуков, внезапных скрипов...

Малышу страшно сделать даже один шаг в темноту: потеют ладошки, бегут противные мурашки по спине, потому что в углу комнаты «сидит паук» или «притаился волк», которые в результате детского воображения, еще и дышат, и шевелятся.

Детские страхи... Они нередко преподносят своеобразные сюрпризы и в более старшем возрасте: подчас невротические проявления возникают из-за не изжитых вовремя детских страхов.

Откуда берутся страхи?

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Причины возникновения таких страхов, следующие:

1) наличие страхов у родных, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться послушания);

2) тревожность в общении с ребенком;

3) чрезмерное предохранение от опасности;

4) большое количество запретов;

5) многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;

6) психологическая травма – испуг, шок;

7) нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;

8) конфликтные ситуации в семье и т. д.

Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

29 основных страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет: остаться дома в одиночестве; нападения; заболеть и заразиться; умереть; смерть родителей; чужих людей; потеряться; мамы и папы; наказания; Бабы яги, Кощея Бессмертного, Бармалея; опоздать ; перед тем как заснуть; страшных снов; темноты; животных; транспорта; тесных маленьких помещений; воды; бури, наводнения, землетрясения; высоты; глубины; пожара; огня; войны; больших помещений, улиц; врачей; уколов; боли; резких, громких звуков.

Как помочь ребенку справиться со страхами?

Рисование – помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф», с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

Музыка в работе с тревожными детьми используется самыми разными способами. Часто ее выбирают в качестве фона. Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие, способствуют исчезновению внутренней напряженности. Музыка может служить и отправной точкой для рассказа о своих ощущениях, чувствах. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов.

Театр позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные, скрытые области своего «Я» и выразить их, а это, в свою очередь, способствует

формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям. Театральное царство дает им возможность испробовать новые способы существования и позволяет проявиться подавленным областям своего «Я» – смелости, решительности, уверенности.

Сказки являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

Игры с водой. Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. При работе с тревожными детьми игры с водой помогают снять мышечное напряжение, расслабиться.

Игры с песком. Песок – прекрасный материал для работы с детьми практически по любой проблеме. Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.

Займите ребенка интересным делом. Психика предназначена для активности, поэтому, когда ребенку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям, в том числе тревожным, и они постепенно обрастают все новыми негативными образами.