

Консультация для родителей

«Как помочь ребёнку преодолеть чувство страха»



Воспитатель Логинова Е.П.

Как помочь ребенку преодолеть чувство страха? Для начала, давайте выясним, что же такое страх! Страх – это прежде всего эмоция человека, которая может быть как реальной, так и предполагаемой.

Конечно, я с вами соглашусь, если вы скажите, что это залог успешного выживания! Ведь малышу очень трудно понять где опасно, а где нет! И, что порой, лучше и правильнее будет убежать от той или иной опасности, даже если она таковой только кажется! Но с другой стороны, страх - это одно из очень опасных чувств. Ведь страх заставляет человека постоянно находится в напряжении. Он мешает жить и развиваться. И поэтому если вовремя не помочь ребенку, его детские страхи могут привести к неврозу (энурез, тики, заикание, негативистической активности (ребенок начинает вести себя демонстративно, тревожности ребенка (у ребенка резко понижается самооценка) и даже ухода от реальности. Все это, естественно, может плачевным образом повлиять на его дальнейшую жизнь

Итак, для того, чтобы понять, нужна ли ребенку помощь и каким образом ему помочь, необходимо разобраться какими бывают детские страхи и в чем их причина.

Страхи развиваются вместе с ребенком, и, поэтому каждому возрасту характерны свои страхи. Одним из самых распространенных детских страхов, присущий детям в возрасте 2-3 лет - страх различных резких звуков. Это могут быть и сигналы автомобилей, и гудки пароходов, и грохот грома, и даже залпы салюта. Чаще всего малыш боится этих звуков инстинктивно, так как еще не совсем привык к ним. Со временем это пройдет.

Также очень часто дети боятся насекомых и животных (волки, собаки, змеи, пауки, осы и др.) Ведь психика малыша в этом возрасте очень ранима. И даже, на наш взгляд, совсем незначительное событие может оставить в памяти ребенка неизгладимый след. К примеру, на улице, во время прогулки, ребенка напугала большая собака. Или мы сами, не думая о последствиях, бросая фразы: " Не бери - испачкаешься", "Не беги туда - упадешь", "Не подходи - укусит, " "Пойдешь туда - волк тебя съест", учим ребенка всего бояться. Как же помочь ребенку в данной ситуации? Ну, во-первых, можно купить маленького щенка или просто плюшевую собачку! Пусть малыш поиграет с ней и поймет, что его не укусят. Или сводить его в зоопарк и рассказать, что дикие животные не приближаются к людям, так как находятся в клетке или же живут где-то очень далеко.

В этом возрасте ребенок может испытывать также и социальные страхи. К примеру, боязнь незнакомых людей, в том числе врачей или страх наказания. Здесь работает принцип: "Не бойся - я с тобой!" Необходима постоянная поддержка родителей. Только это поможет малышу преодолеть свои страхи. К примеру, если ребенок боится врача, то с ним нужно поговорить, как со взрослым, объяснить ему зачем это нужно, и что он будет чувствовать при осмотре, и что доктор хочет нам помочь. Очень хорошо помогаю игры в доктора. Пусть малыш полечит вас, сам одев белый халат. Тогда, постепенно, ребенок привыкнет к образу врача и будет более спокоен.

Что касается страха чужих людей, то тут тоже очень хорошо поможет игра! Необходимы групповые игры. Например, "Цепи" или "Салочки". Эти игры также хорошо справляются со страхом физического наказания, боли или страха нападения.

В 3-4 года у детей уже начинает развиваться фантазия, а вместе с ней боязнь монстров, чудовищ, персонажей мультфильмов и даже героев собственных снов. Опять же, возвращаясь к теме запугивания, отмечу, что взрослые, думая, что они занимаются воспитанием, сами не редко пугают детей. Иногда говорят: "Не будешь спать - бабайка заберет", "Не будешь есть - отдам тебя дядьке чужому" и т. д. Поэтому, запомните, никогда не пугайте малыша ради послушания! Это будет иметь последствия!

И, конечно, необходимо тщательно следить за тем, что смотрит ребенок по телевизору и в какие компьютерные игры играет.

Ну и страх темноты! Это, пожалуй, самый распространенный из всех детских страхов. Как же избавиться от него? Для начала, необходимо поговорить с ребенком. Пусть он расскажет, чего именно он боится. Когда станет ясно, можно попросить его нарисовать свой страх на листе бумаге, или вылепить из пластилина. Ребенок вытащит свой страх наружу! Ему станет легче! И теперь можно предложить малышу расквитаться с этим страхом как угодно! Можно выкинуть в мусор или порвать его созданный "страх". Ну или сделать этого монстра, страшилку смешным. Например, нарисовать ему причудливую шапку или клоунские башмаки. Тогда ребенок поймет, что это совсем не страшно, и что все находится под его контролем. Также можно купить ребенку игрушку или смастерить вместе с ребенком свою, в виде какого-нибудь героя, который будет оберегать его от чудовищ. И пусть берет

эту игрушку с собой в постель. Так малышу будет спокойней. Ну а на ночь можно прочесть сказку. Сказка всегда дарит веру в хорошее и доброе. Герои сказок помогут ребенку победить его страх. Также очень полезным бывает зайти вместе с ребенком, держа его за руку, в темную комнату. Пусть преодолевает страх рядом с вами. Необходимо продолжать такие походы, пока кроха сам не привыкнет оставаться в темной комнате без вас.

К 5-ти годам у ребенка появляются уже взрослые страхи. Чаще всего это страх одиночества, страх смерти или потери любимого человека. Итак, если ваш малыш ходит за вами по пятам по всему дому, даже когда вы в ванной, он ждет вас под дверью, а когда ложитесь спать, он со слезами на глазах просится лечь с вами, не злитесь и не кричите! Помните, лишь спокойствие родителей - лучшее средство от детского страха. Поговорите с ребенком. Спросите, почему он боится оставаться один. Почему ему страшно, с чего он взял, что вы его можете бросить. Дайте понять ребенку, что вы понимаете, чего он боится. Ему это очень важно. Скажите ему, что все будет хорошо. Чем больше ребенок говорит о своем страхе, тем быстрее его преодолевает. Не заставляйте его нервничать. Если, к примеру, вы вошли в ванную или другую комнату, не закрывайте дверь, продолжайте говорить с ребенком. Расскажите что вы делаете в данный момент и т. д. Постепенно малыш привыкнет оставаться один и поймет, что вы никуда не денетесь и никогда его не бросите.

Да, Дорогие родители, конечно, для того, чтобы помочь ребенку избавиться от страхов, нужно очень много терпения и выдержки! Но ведь это ваши дети! И только вы можете протянуть своему малышу руку помощи! Не будьте же жестокими! Не смейтесь и не шутите над страхами ребенка, не называете его трусом! Ведь став взрослыми, мы уже не способны понять, как это мучительно - всего бояться! Если ваш ребенок чего-то боится - защитите его, не смейтесь над его чувствами!