Что надо знать о детских страхах

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребенка важные функции.

Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности. Как реакция на угрозу страх позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Страхи у детей могут развиться в любом возрасте, но имеются периоды повышенного проявления страха, которые возникают в определенной жизненной ситуации.

На возраст 5 – 7 лет приходится максимум страхов.

Страх сказочных персонажей, чудовищ и привидений - один из самых распространенных страхов. И неудивительно, ведь нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Поэтому даже к такому безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас следует относиться очень осторожно. А если ребенок подвержен страхам, не стоит позволять ему подпитывать свою фантазию образами монстров. В то же время не стоит забывать и том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, властных или грубых родителей. И в этом случае придется менять свое поведение, иначе положительных сдвигов не будет.

Страх одиночества часто присущ хрупким, застенчивым, нерешительным детям. Важнейшая задача родителей – направить богатое воображение ребенка на обучение его самостоятельной работе, ролевым играм, творческому самовыражению, потому что такие дети, как правило, не умеют играть самостоятельно. Но, как правило, боязнь одиночества является лишь выражением страхов вообще. Т.е. если ребенок испытывает страх, то остаться один он боится, дабы не оказаться один на один со своим страхом.

Страх темноты распространен не только среди дошкольников. Даже среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Для детей же темнота населена поистине ужасными чудовищами. Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это справиться со страхом не поможет. А вот предлагать ребенку различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты, будет гораздо эффективнее

Что можно сделать, что бы сгладить проявления детских страхов

Страх можно попробовать с ребенком нарисовать. Обычно дети откликаются на просьбу нарисовать то, чего бояться. А далее вместе с ребенком можно нарисованного монстра разорвать, можно пририсовать ему несколько деталей, которые сделают «из страшилища посмешище», а можно вместе придумать, а затем и нарисовать, то, что поможет с этим страхом справится, выдумать способ страх побороть.

Можно читать придуманные вами или уже написанные кем-то сказки. Пусть некий положительный герой встретиться с тем, чего боится ваш ребенок. А затем возможно множество вариаций: со страхом можно подружиться, можно начать страху помогать, а можно помогать кому-то третьему освободиться от этого страха. Но не стоит увлекаться «страшилками».

Можно с ребенком играть. Игра в данном случае будет способом нейтрализации страхов, ведь жизненные обстоятельства в ней – в нашем случае страх – переживаются в условном, а значит ослабленном виде. Кроме того, в игре ребенок получает возможность приобрести какие-то навыки и нормы поведения.

Включаясь в игру, ребенок переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам или

морякам помогает побороть страх. Для снятия торможения и скованности, спутников страха, очень полезны шумные, подвижные игры, например «Пятнашки». Игры в жмурки и в прятки помогают преодолеть страхи темноты и одиночества. Играя с ребенком в больницу, предоставив ему сначала роль врача, а затем уже пациента, вы поможете ему справиться с боязнью врачей и уколов.

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики сковывающих ребенка страхов.