Все про дитячі страхи

Часто батьки стурбовані проявами дитячих страхів. Ці страхи характерні для певного віку і є показником повноцінного розвитку емоційної сфери дитини. Для здорового, нормально розвиненого малюка переляк і страх – природна реакція, що проявляється в процесі пізнання оточуючого світу. В дошкільному віці страхи виникають частіше, ніж у подальші роки. Для кожного віку характерні свої страхи.

- У 2 роки виникає страх раптової, неочікуваної появи незнайомого різкого звуку, болю, висоти, самотності, може виникнути страх перед тваринами, транспортом, що рухається. Частіше за все малюк цього віку боїться темряви.
- У 3 роки з'являється страх перед покаранням.
- Від 3 до 5 років багато хто з дітей боїться казкових персонажів (частіше Бабу Ягу, Кощія, уявних монстрів), болю, неочікуваних звуків, води, транспорту, самотності, темряви і замкнутого простору.
- У 6 років інколи з'являється страх смерті (власної та батьків), він проявляється не прямо, а в боязні нападів, пожеж, стихій.

Дошкільники дуже чуттєво реагують на конфлікти в родині – це посилює страхи. Нерідко страхи проявляються при хворобах когось із дорослих в сім'ї, операціях.

Перераховані страхи мають тимчасовий, перехідний, віковий характер, з ними не треба боротися, просто підтримуйте і заспокоюйте малюка, приймаючи таку особливість його психічного розвитку. Однак бувають інші страхи, що називаються невротичними. В їх основі – психічна травма, невміння дорослого впоратися з віковими проблемами дитини, жорстокість у відносинах, конфлікти у сім'ї, висока тривожність у батьків. Такі страхи самі не проходять, необхідна допомогаспеціалістів (психолога, психотерапевта), зміна стилю виховання. Допомагають подолати страхи ігрові методики-корекції: малювання страхів; складання казкових історій з доброю кінцівкою і програвання їх у сім'ї.Якщо в дитини неспокійний сон з жахіттями, їй важко засинати, у неї занижена самооцінка, це означає, що дитина чогось боїться.

Як уникнути виникнення й закріплення страхів:

- Ніколи не зачиняйте малюка в темній незнайомій кімнаті.
- Не залякуйте дитину (віддам чужій тітці, прийде Баба Яга і забере тебе, не підходь, собака вкусить тощо).
- Перетворюйте злих героїв на добрих (вигадуйте казки – як Баба Яга стала хорошою, як павучок допоміг дівчинці вийти з лісу…).

- Не перенавантажуйте фантазію дитини: іграшки мають відповідати віку, виключіть з дитячого перегляду агресивні фільми та мультфільми, обережно відбирайте книги для читання (у 3 роки дитина може злякатися вовка з „Червоної Шапочки”, а 2-річному малюкові ні до чого купувати робота зі зброєю чи крокодила з роззявленою пащею).
- Заздалегідь готуйте дитину до садочка і школи.
- Підвищуйте самооцінку малюка.
- Подолайте власні страхи (перед транспортом, ліфтом, собакою тощо) і не заражайте ними дітей.
- Враховуйте, що більш за все схильні до розвитку страхів емоційно-чуттєві та вразливі діти, а також діти, у яких дуже добре розвинена уява.
- Заохочуйте розвиток самостійності, нехай малюк відчує, що він багато вміє, багато знає.

Як допомогти дитині впоратися із страхом

У першу чергу, з’ясуйте його причину. Однак робити це треба лише тоді, коли ви дійсно впевнені, що дитина чогось боїться (неспокійний сон, страх темряви, занижена самооцінка). Одним із шляхів до розуміння причини страху малюка може бути його малюнок. Запропонуйте дитині зобразити якусь страшилку. Нехай розкаже, що це за страшилка, звідки узялася, що вона робить. Далі нехай домалює цій страшилці кумедну мордочку, „замкне” її у клітці, задобрить смачненьким або ж покрапає на малюнок водою, щоб він розплився, чи порве його. Так дитина бачитиме можливість впливати на свій страх.

Інші методи подолання страху дитини

- Уявне тренування, або репетиція.Учіть малюка долати страх за допомогою ігор, програвання ситуацій (боїться лікаря – пограйте в лікарню; темряви – у розвідників), детально відпрацьовуючи різну поведінки. Якщо дитина боїться чогось реального, поясніть їй походження явища.
- Доведення до абсурду. Запропонуйте дитині зображати тривогу, страх в абсолютно невідповідних ситуаціях. У результаті тривожність зменшується – малюк спостерігає свої емоції ніби збоку.
- Виконання ролі. Дитині пропонують обрати будь-який приклад для наслідування – реальну людину або кіногероя – і намагатися діяти „як він”. Цей прийом дає малюку можливість, діючи ніби від імені свого героя, почуватися впевненіше у складних ситуаціях.

- Приємний спогад. У тривожній для дитини ситуації запропонуйте згадати той момент, коли вона відчувала спокій.
- Танець.Покращує психологічне самопочуття через самовираження в експресивних рухах, усвідомлення мови власного тіла.
- Терапевтичні метафори.Діти люблять фантазувати. Скористайтеся цим – нехай малюк складе казку, в якій він сильний та сміливий. Так дитина ідентифікуватиме себе з героєм, який відчуває ті ж труднощі, що й вона, і з успіхом долає їх. Вдала терапевтична метафора досягає свого ефекту найбільш точним викладенням проблеми малюка, але воно має бути не надто прямим, аби не викликати в дитини почуття незручності, сорому чи спротиву.
- Іграшка-захисник.На ніч покладіть у ліжечко улюблену іграшку дитини. Може згодитися іграшкова зброя, вона допоможе малюку відчувати себе впевненіше (дасть змогу „захищатися ”).

Подолання страхів потребує підтримки батьків. За страхи не можна карати, сварити чи соромити. Будьте терплячі до дитини і пам’ятайте, що ваше завдання – витіснити з її душі страх. Залишати його там не можна, бо у майбутньому це може призвести до проблем (неврози, підвищена тривожність, роздратованість, некомунікабельність). Виростити щасливу дитину – цілком у ваших силах.