

Детские страхи



Нерешительный и тревожный малыш требует особого внимания со стороны родителей - «Мамочка, я боюсь!»

Он и вправду боится, причём всего на свете. Людей, собак, магазинов, прыгнуть со скамейки и даже попробовать незнакомое блюдо. Вы подбадриваете, объясняете, показываете на своём примере, но в глубине души очень волнуетесь за своего малыша. Ведь он

становится старше, а застенчивость и нерешительность никуда не уходят. Вам кажется, что с каждым годом ему будет всё тяжелее. А как он пойдёт в школу?!

От чего же это происходит???

Для начала разберёмся, почему же малыш растёт именно таким. Неспособность принимать решения появляется тогда, когда всё уже решено за тебя. Чаще всего так происходит в семьях деспотичных родителей, которые запретами подавляют волю ребёнка. Или в семьях родителей-наседок, которые занимаются тем же самым, но другими методами. Вам кажется, что Вы стараетесь избегать любых крайностей в воспитании???

Если Вы хотите вырастить уверенного в себе ребёнка, то попробуйте следовать нескольким несложным правилам:

- ***Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя повышать голос на ребёнка***, особенно если он застенчив. Ребёнок также не должен видеть родительских конфликтов, даже если они напрямую с ним не связаны. Это плохо для психики любого ребёнка, а для нерешительного это равносильно катастрофе.

- ***Не стыдите своего ребёнка, когда он проявляет нерешительность*** или рассказывает Вам о своих страхах. Никогда не сравнивайте его с другими детьми! Все люди разные, ещё неизвестно, кому на самом деле повезло больше.

- ***Не акцентируйте внимание на детских неудачах!*** Даже если Вы сами расстраиваетесь из-за них, не нужно показывать этого ребёнку. Скажите ребёнку, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-либо. Наоборот, если что-то у него получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, приговорить, а также похвалиться всем своим домашним. А задача любящего семейства – громко обрадоваться даже самой незначительной детской победе. Об этом любящей мамочке стоит заранее побеседовать со всеми родственниками, выработав единственную тактику поведения.



- **Почаще создавайте ситуации, в которых ребёнок мог бы проявить свои таланты,** заслужить внимание и уважение ровесников и значимых взрослых. Если ваш ребёнок, например, хорошо рисует, предложите нарисовать портрет воспитательницы или любой другой рисунок и принесите в детский сад, чтобы другие ребята посмотрели и похвалили его. Домашние праздники, походы в гости вместе с родителями пойдут на пользу такому малышу. С одной стороны, он находится в обществе, но при этом любимая мама рядом.

- **Дайте время привыкнуть к новой ситуации!** Нерешительные дети боятся сделать ошибку, им нужно время, чтобы понять правила поведения с новыми людьми, в новом месте и почувствовать себя в безопасности. Также не следует торопить такого ребёнка, задавать один и тот же вопрос много раз. Он не отвечает не потому, что не слышит или вредничает, а потому, что боится дать не тот ответ, который ты от него ждёшь. Не забывайте, что терпение – одно из важнейших родительских качеств.

- **Не заставляйте делать что-либо через силу,** не призывайте «быть смелым» или «преодолевать себя». Лучше постарайтесь заинтересовать его. Морально-волевые качества есть у взрослых, ребёнок же пока не понимает, о чём идёт речь, его страхи могут не иметь под собой какой-либо реальной основы. Постарайтесь ему это доказать. Смоделируйте ситуации, которые наглядно продемонстрируют смысл поговорок «У страха глаза велики», «Глаза боятся – руки делают». Поощряйте интерес ко всему новому, участвуйте вместе с ребёнком в соревнованиях, викторинах, конкурсах не ради победы, а ради самого соревновательного процесса. Пусть необходимость идти вперёд и преодолевать себя станет ЕГО, а не ВАШЕЙ потребностью.

- **Обращаясь к тревожному ребёнку, говорите медленно и спокойно, понятным языком.**

Необходимо установить зрительный контакт, присесть пониже, чтобы оказаться с ребёнком одного роста. Обязательно убедитесь в том, что малыш вас услышал и понял.



- **Проговаривайте с ребёнком сложные ситуации заранее,** рассказывайте, что ждёт его в новом месте, в новых условиях. Это особенно важно перед походом в детский сад или перед поступлением в школу. Можно проиграть сложную ситуацию с игрушками, сказочными персонажами: «Зайка пришёл в лесной детский сад, как ты думаешь почему у него ушки, дрожат? Чего он боится? А что ему нужно сделать, чтобы не бояться? Как мы ему поможем?»

- **Обязательно предоставляйте ребёнку право выбора в бытовых мелочах:** «Какую кофточку наденешь: красную или синюю?» даже у самых маленьких детей должны быть самостоятельные решения.

- **Иногда совсем не лишним будет похулиганить вместе с таким малышом.** Перелезть через забор или перепрыгнуть через лужу. Правила и запреты существуют для того, чтобы их нарушать.

- **Не забывайте говорить малышу о своей безусловной любви.** Он должен быть уверен, что нужен Вам родителям, со всеми своими недостатками и ошибками. Важно пояснить ребёнку, что любой характер состоит как из

положительных, так и из отрицательных качеств и все они необходимы человеку.

Страх может не только мешать, но и спасать, защищать от чего-то серьёзного. Бояться – не стыдно. Расскажите ребёнку о собственных страхах и успешных рецептах их преодоления.

Что страшит детей разного возраста???

Психологами выявлено, что у детей до 7 лет преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения.

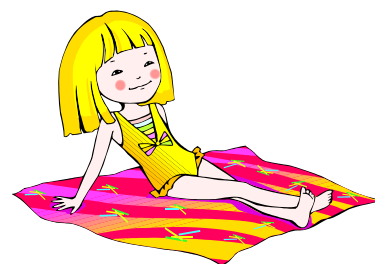
- ❖ В первый год жизни кроху страшит отделение от матери, появление посторонних людей.
- ❖ В возрасте от 1 года до 3 лет пугает темнота, страшно одному остаться в помещении.
- ❖ От 3 до 5 лет сохраняется страх темноты, появляется боязнь замкнутого пространства. Многие дети пугаются сказочных персонажей, которые ассоциируются с реальными людьми.
- ❖ В 5 – 7 лет часто появляется страх смерти.

Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребёнку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным непринятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.

Большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят. Но именно родители должны постараться сделать так, чтобы страхи не стали навязчивыми и не сохранились на долгое время. То, что пугает, можно рисовать, проигрывать в предметно – ролевых играх типа прятки или в домашних спектаклях.

Правила общения с тревожным ребёнком:

- ✓ Не заставляй, а поощряй;
- ✓ Не ругай, а хвали;
- ✓ Не осуждай, а поясняй;
- ✓ Не сравнивай, а гордись.



А если совсем коротко, то просто любите своего ребёнка таким, каков он есть!!!

Возмилова Ю.А., педагог-психолог