

## *Страхи наших детей: и как с ними справляться*

Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха.

С первым проявлением страха у младенцев родители сталкиваются, когда их чаду уже исполнилось несколько месяцев. Страх проявляется в виде боязни неизвестного. Ребенок может испугаться, увидев незнакомое лицо. Позднее появляется страх переживаемый в отсутствии родителей, и в течение двух последующих лет репертуар детских страхов становится все богаче.

Можно говорить о «конкретных страхах» - когда он вызывается конкретными предметами, существами или ситуациями, которые для детей и в самом деле считаются опасными. В 2-3 года нет никаких проявлений абстрактного страха.

Существует зависимость: чем выше интеллект ребенка, тем больше конкретных страхов он испытывает. В процессе обучения диапазон конкретных страхов расширяется (например, в результате ассоциаций с белым халатом врача ребенок начинает пугаться парикмахера).

Примерно в возрасте 3-х лет ребенок начинает испытывать так называемые символические страхи. Наиболее часто встречается боязнь темноты. Темнота создает для ребенка ситуацию, аналогичную одиночеству, причем на его впечатления накладывает также отпечаток специфической детской логики: «чего я не вижу, то не существует».

Присутствуют два символа:

1. «Я остался один» — связан с боязнью потерять мать, к которой ребенок очень привязан;
2. В воображении ребенка, умеющего образно мыслить, в темных углах комнаты рисуются различные сказочные герои.

Что же делать родителям:

- Можно оставлять открытой дверь комнаты, в которой ребенок спит, но лучше всего установить маленькую, не слишком яркую лампу, до выключателя которой ребенок мог бы без труда дотянуться.

- Нельзя наказывать «за трусость» ребенка, боящегося темноты, не следует и стыдить его за это. Страх не пройдет, но ребенок будет пытаться утаить его от родителей.

- Необходимо устранить конкретные причины, стоящие за символическими детскими страхами. Для этого может оказаться полезной консультация психолога, психотерапевта.

Со страхом самым непосредственным образом связано чувство, называемое тревогой, явление родственное символическому страху. По сути — это тоже чувство страха, но связанное с отдаленной во времени опасностью. Например, сидя в кресле перед стоматологом мы испытываем конкретный страх, но если нам известно, что на следующей неделе мы должны посетить зубного врача, то в течение всей недели мы будем испытывать тревогу.

Тревога имеет прямое отношение к неспособности человека принимать решения.

Родители должны побуждать ребенка постоянно тянуться вверх, но вместе с тем нельзя предъявлять ему требований, выходящих за пределы его возможностей.

Страх играет важную роль в процессе приспособления ребенка к его окружению. Чрезмерное оберегание формирует в ребенке впечатление, что он сам необыкновенно маленькое, слабое существо, а окружающий мир полон опасностей.

Так же появлению чувства тревожности способствует и очень лабильное, неуверенное, слишком уступчивое и нерешительное взрослое окружение, не обеспечивающее условий для развития у ребенка чувства достаточной защищенности.

Ребенок, ожидающий, что окружение должно его обезопасить, очень плохо переносит неопределенные ситуации, и при этом у него возникает ощущение опасности.

### **Критерии выявления тревожного ребенка:**

Ребенок:

- испытывает постоянное беспокойство;
- имеет трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания;
- испытывает мышечное напряжение (например, в области шеи, лица);
- раздражителен;
- имеет нарушение сна;

Если хотя бы один из критериев проявляется постоянно, можно предположить, что это тревожный ребенок.

### **Чего не следует делать родителям тревожного ребенка:**

- сравнивать ребенка с окружающими;
- устраивать состязания в чем-либо;
- предъявлять завышенные требования к учебе и поведению ребенка;
- часто делать замечания;
- унижать, наказывая ребенка.

### **Как помочь тревожному ребенку?**

Повышайте его самооценку:

- искренне хвалите его;
- собирайте в его жизненный рюкзак успехи;
- отмечайте достижения ребенка.

Научите управлять своим поведением в наиболее волнующих его ситуациях. Помогут игры «в школу», «ответы у доски», выступления перед игрушками, придумывание сказок, в которых герой преодолевает трудности. Таким образом, ребенок научится принимать роль уверенного человека.

Сами демонстрируйте примеры жизнестойкого поведения.

Обучите умению снимать мышечное напряжение. Чаще используйте телесные прикосновения, поглаживания, просто массаж и растирание тела. Поощряйте ребенка выражать себя в движении, танце, рисунке.