

Фесенко Татьяна Владимировна,
воспитатель МДОУ ЦРР «Медвежонок»
респ. Бурятия, п. Таксимо

Памятка для родителей. Как родители могут помочь ребенку преодолеть страхи.

Страх – аффективное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни.

Страхи раннего возраста. Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни между 6-9 месяцами. Боязнь животных темноты обычно появляется у детей после 3 лет, достигая пика в 4 года. В настоящее время выявлено, что и у маленьких детей незнакомые объекты и люди могут вызывать страх. В этот период дети могут испытывать страх одиночества (от 30 до 50% детей), наказаний, врачей, уколов, боли, высоты (только у мальчиков), неожиданных внезапных звуков.

Страхи дошкольного возраста. К шести годам постепенно уменьшается боязнь звуков незнакомых предметов, а страх перед воображаемыми ситуациями в возрасте 5-6 лет заметно усиливается. В дошкольном возрасте мнимые страхи (выдуманные, фантастические) преобладают над реальными, в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т.п. В последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных – возрастает. Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе место занимает страх, вызванный угрозой нападения животных, третье - боязнь падения с большой высоты и дорожно-транспортных происшествий. В данном возрасте у девочек количество страхов больше, чем у мальчиков.

Младший школьный возраст. Ослабление эгоцентризма, характерное для этого возраста, рост самосознания и чувства ответственности ведет к уменьшению числа страхов, особенно эта тенденция выражена у мальчиков. Однако страхи не исчезают, они трансформируются. Возрастают страхи воды (только у мальчиков), закрытого (замкнутого тесного) пространства, темноты и крови. Следует выделить типичную для возраста триаду страхов одиночества, темноты и замкнутого пространства. Встречаются эти страхи главным образом перед сном, когда ребенок не может заснуть один без света, в закрытой комнате. Ведущий страх этого возраста - страх «быть не тем», страх не соответствовать общепринятым нормам поведения, требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья (страх сделать ошибку, опоздать в школу и т.п.).

Страхи в старшем школьном возрасте. В этом возрасте на первое место выходят престижные опасности (опасности, связанные с потерей престижа в глазах сверстников - неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией). Из реальных страхов преобладает тревога за здоровье или потерю родных и близких, страх перед хулиганами, перед большой высотой.

Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например неврозах. При прочих равных условиях страхи чаще всего встречаются у эмоционально чувствительных детей мнительных, беспокойных родителей, чрезмерно опекающих и предохраняющих их от

любых, часто воображаемых опасностей. Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры влияют на развитие беспокойства у детей. Отсутствие эмоционально насыщенных, шумных, подвижных игр существенно обедняет эмоциональную жизнь детей и приводит к чрезмерно ранней и односторонней интеллектуализации их психики. Еще одна из причин появления страхов у детей - родители, которые без конца поучают, их общение строится преимущественно на абстрактно-отвлеченном, а не наглядно-конкретном уровне. Вследствие этого ребенок как бы учится беспокоиться по поводу того, что может произойти, а не активно и уверенно

преодолевать различные жизненные трудности. Причиной большого числа страхов у детей также является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии, как уже отмечалось, многочисленных предостережений, опасений и тревог. Психологи отмечают, что наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребенок находится в более тесном эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. В большинстве случаев родители заинтересованы в том, чтобы помочь ребенку, если страхи беспокоят их, вызывают нервозность, искажают поведение. Как правило, я рекомендую родителям расширить сферу общения детей (различные кружки, спортивные секции и т.п.), наполнить жизнь детей жизнерадостными, позитивными переживаниями. Главное - действовать: совместные походы, экскурсии, посещение театров, музеев, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, санках, в том числе с горок, разнообразные игры с мячом, кеглями и т.п. Нужно отказаться и от чрезмерной принципиальности в отношениях с детьми, постоянного беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок, что нередко способствует их внушению. Все это способно привести к большему эффекту, чем назначение успокаивающих средств и односторонне понимаемого «лечебно-охранительного» режима, выражающегося в тотальных запретах и устранении всякой активности. Больше активности, движений, эмоций, разнообразия в жизни, постепенного приучения к преодолению препятствий, равно как и похвал, одобрений, собственного примера.

Памятка родителям

- Если ребенок растет в крике, он учится осуждать.
- Если ребенок растет среди насмешек, он учится быть замкнутым и стеснительным.
- Если ребенок растет в атмосфере поддержки, он учится быть надежным.
- Если ребенок растет в похвале, он учится быть признательным.
- Если ребенок растет в сочувствии, он учится быть великодушным.
- Если ребенок растет в атмосфере одобрения, он учится нравиться себе.
- Если ребенок живет в вере, он учится верить в себя и окружающих.
- Если ребенок растет, постоянно жалуясь, он научится обвинять других во всех своих проблемах и неудачах.
- Если ребенку с малых лет внушают чувство стыда, на долгие годы у него остается комплекс вины.
- Если ребенка постоянно подбадривать, он вырастет уверенным в себе.
- Если ребенка воспитывать жестко и не проявлять к нему любви, он, скорее всего, станет агрессивным.