

Профилактика детских страхов

Консультация для родителей

Подготовила: педагог-психолог Кубрак О.В.

Лучшее средство профилактики детских страхов - взаимопонимание родителей и детей. А это возможно только в том случае, если родители понимают причины происходящих в детях возрастных перемен и в соответствии с ними меняют свое отношение к детским проблемам.

Профилактику детских страхов следует начинать с того момента, когда вы узнаете о беременности. К сожалению, ребенок переживает все стрессы матери вместе с ней. Поэтому очень важно, чтобы будущая мать находилась в гармоничной атмосфере, чтобы ничто ее не пугало и не тревожило. Дети с повышенным уровнем тревожности рождаются у родителей, для которых они не были желанными, или у очень занятых родителей. Если у вас ответственная работа, сдача экзаменов, защита диссертации, а то и просто началось выяснение отношений, что требует не меньше нервных затрат, чем все вышеперечисленное, то этим можно заниматься чуть ли не до самых родов. Самый хороший совет, как ни странно, дал будущей матери один западный комик. Он рекомендовал на все девять месяцев беременности вставить в глаза линзы с розовым фильтром и специальные ушные фильтры, чтобы слышать и видеть только приятное, смотреть в будущее со спокойной уверенностью и радостно ожидать появления самого дорогого существа, растущего внутри нее благодаря волшебству любви.

Для спокойствия ребенка очень важно, чтобы родители и другие лица, имеющие отношение к воспитанию ребенка, выработали единые правила. В противном случае ребенок никак не может понять, что можно, а что нельзя, поскольку, например, с папой можно есть мороженое на улице зимой, а с мамой почему-то нет. С бабушкой нельзя носиться по дому и перепрыгивать через стулья, зато с дедом можно прыгать на диван даже со шкафа. В общем, никак не понять этих взрослых. Соответственно, и другие запрещенные вещи ребенок постарается попробовать сделать, как только окажется вне поля зрения взрослого, который говорит, что этого делать нельзя.

Выросший в подобной обстановке Илья в 6 лет научился зажигать спички. Мама с бабушкой хором сказали, что со спичками играть нельзя. Отец сказал, что зажигать спички можно только в его присутствии. Пока родители смотрели телевизор в комнате, Илья с увлечением зажигал спички на кухне. Потом он вспомнил, что у него есть счастливый автобусный билетик и что билетик надо непременно сжечь, а иначе загаданное желание не исполнится. Он взял билетик и поджег его. Но билетик стал жечь

пальцы, и Илья бросил его. Билетик упал на стол, скатерть загорелась. Илья очень испугался. Он хотел бежать к родителям, но испугался, что его станут ругать. А еще он испугался огня. Мальчик стоял в оцепенении, как кролик перед удавом, и с ужасом смотрел на разгорающийся пожар. К счастью, отец почувствовал запах гари, вышел на кухню и сумел потушить пламя.

Идеальный вариант профилактики страхов - участие отца в детских играх, его присутствие в то время, когда дети учатся ходить. Отцы, как правило, более спокойно относятся к неизбежным падениям. Хорошо, если оба родителя одинаково ведут себя в этой ситуации достаточно хладнокровно.

На одной и той же детской площадке играли дети лет трех-четырёх. Они бегали, прыгали и лазали. Один мальчик запнулся и упал. Мама кинулась к нему с криком ужаса: "Ой, Сашенька, тебе больно? Как же ты упал? Не надо здесь бегать!" Ребенок немедленно заплакал, и плакал довольно долго. Во-первых, он испугался испуга матери. Во-вторых, кто же откажется пожалеть себя на публике? Тем более если не особенно и больно. Если бы ему было больно, он бы заплакал сразу, ему бы было не до зрителей. Нет сомнений в том, что этот Саша будет бояться не только бегать на площадке, но и всего, что может вызвать падение. Буквально через десять минут в такой же ситуации упала девочка. Ее мама отреагировала так: "Ну что, Алинка, полетела? Давай поднимайся и покажи мне ногу. Смотри-ка, как удачно: ни синяка, ни царапинки. Давай отряхнемся от песка, и можно играть дальше". Девчушка, не пискнув, помчалась дальше. Какие уж тут страхи! Падать - это так же естественно, как бегать!

Ребенка до 5 лет нежелательно оставлять на ночь одного в комнате. По крайней мере, мать должна быть с ребенком рядом в момент засыпания, почитать ему книгу, рассказать сказку, спеть колыбельную. Тогда у него безболезненно пройдет период, когда он особенно склонен бояться темноты, одиночества и закрытых пространств. Укладывать ребенка спать лучше всего в 9 вечера, ни в коем случае не позднее 10-ти.

За час перед сном надо перейти от энергичных активных игр к спокойному времяпрепровождению, иначе перевозбужденный ребенок просто не в состоянии будет уснуть. Точно также ребенок не сможет уснуть, если уложить его слишком поздно. Он будет одновременно испытывать и перевозбуждение, и усталость, а в результате ему может присниться какой-нибудь кошмар.

Лучшая профилактика страха засыпания и кошмарных снов - дать ребенку нагуляться и наиграться днем в активные игры, набегаться и напрыгаться. Тогда вечером он уснет, как только его голова коснется подушки. И если в комнате, где он спит, не будут выяснять отношения или смотреть фильмы ужасов, пусть даже и на минимальной

громкости, то ребенок прекрасно выспится, встанет утром бодрым и в прекрасном настроении.

Самая большая ошибка, которую допускают взрослые, - попытка скрыть свои переживания от детей. Мы живем в неидеальном мире, и наша семья может быть далека от идеала. В день свадьбы мы думаем, что соединились навсегда, а через несколько лет одни пары по-прежнему души друг в друге не чают, а другие видеть друг друга не могут и подают заявление на развод. Предстоит ли вам развод или один из супругов страдает алкогольной зависимостью - ребенок не слеп и не глух, он может не понимать ситуацию до конца, но от этого страдает не меньше и нуждается в нашей помощи и поддержке. Те родители, которые находят в себе мужество и силы поговорить с ребенком, объяснить, что они собираются расстаться, но он, ребенок, в этом никак не виноват и с ним никто не разводится, избавляют ребенка от многих страхов. Особенно хорошо, если родители не обвиняют друг друга, а говорят, что папа хороший и мама хорошая, но с течением лет их интересы и взгляды на жизнь настолько разошлись, что они просто не могут жить вместе без конфликтов, а потому сочли за благо разойтись. Но при этом они оба продолжают любить своего ребенка, никогда не перестанут быть его родителями, не перестанут общаться с ним и заботиться о нем. Конечно, ребенку потребуется время, чтобы принять ситуацию, ему придется пережить не лучшие дни в своей жизни, но в результате он успокоится, и у него не будет причин для тревоги и страха.

Почти никогда не видят кошмарных снов и не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах. Таких детей, конечно, могут критиковать и наказывать, но не забывают и хвалить. Родители с удовольствием подчеркивают их достижения, будь то первые пять шагов подряд без опоры и без падения, красиво нарисованная картинка или решенная задача. Дети постоянно слышат в свой адрес: "Молодец! Как у тебя хорошо получается!" Им доверяют такие "взрослые" дела, как ответ на телефонный звонок, передача денег водителю за проезд, мытье посуды или покупка упаковки сока. А потом благодарят за выполненное задание и радуются, что в доме есть такой помощник или помощница. На неудачах внимания не заостряют. Купил вместо апельсинового сока яблочный? Ничего, этот тоже вкусный, только в следующий раз будь, пожалуйста, внимательнее. Разбилась тарелка? К счастью! Ребенок ощущает себя сильным, умелым и полезным членом семьи. На такой почве страхи не растут, а если и появляются какие-то случайные, ветром занесенные, то чахнут на корню.

Меньше подвержены страхам дети, которым родители дают свободу, в том числе и свободу принятия решений, с которыми проводят достаточно много времени, играют,

ходят на прогулки, в театры, парки аттракционов, которых принимают и любят такими, какие они есть, со всеми их недостатками и несовершенствами.

Работа со страхами

Самое важное - не отмахиваться от детских страхов, а относиться к ним с вниманием и пониманием.

Ребенок не перестанет бояться темноты, даже если вы сто раз повторите ему, что в квартире нет ничего опасного и страшного. Ему страшно, и точка. Никакая логика тут не поможет, страх иррационален по своей природе. Если ребенок боится привидений и поэтому не может заснуть, приобретите на рынке пару симпатичных веников (в хозяйстве пригодятся - не дома, так на даче) и вечером уточните у малыша, где именно прячется привидение. Скорее всего, оно прячется в большом шкафу. Откройте шкаф, старательно "поработайте" там веником, приговаривая: "А ну-ка, противное привидение, выходи из шкафа и улетай из нашего дома, не то мы тебя вениками отшлепаем! И не вздумай возвращаться!" Попросите ребенка помочь, а когда он подключится, не забывайте повторять: "Не смей пугать моего сыночка (доченьку), живи себе в лесу, а тут наш дом, тут тебе не место!" Выметите вениками подоконник, откуда "улетело" привидение, закройте окно и уверенно скажите: "Видишь, малыш, как оно нас напугалось? Это потому что у нас волшебные березовые веники. Теперь ты можешь засыпать спокойно: привидение к нам ни за что не вернется: мы подоконник вымели, и оно дорогу забыло".

Если ребенка мучают ночные кошмары и он просыпается с криком ужаса, конечно, мы подойдем к нему, успокоим, скажем, что это всего лишь сон. Но будить ребенка, пока он не проснулся сам, НЕЛЬЗЯ. Глубокий сон подобен гипнотическому трансу, резкий выход из него может сильно напугать, нарушить нервное равновесие. Если ребенок мечется на постели, кричит, плачет, но при этом не просыпается, не будите его и ни в коем случае не пытайтесь обнять и прижать к себе. Вы ведь не видите его сон. А что, если во сне ребенка преследует монстр и вот - вот его схватит? И тут очень "кстати" ваши объятия... Для него-то это все происходит во сне! Попробуйте поговорить с ребенком. Назовите его по имени, скажите: "Ниночка, папа рядом, все хорошо". Если ребенок вступит с вами в диалог, постарайтесь вести диалог "параллельно сну".

Кошмарные сны чаще снятся впечатлительным, тонко чувствующим и эмоционально ранимым детям, склонным брать на себя ответственность за происходящее и вину за неудачи.

Чтобы помочь ребенку, нужно видеть мучающие его страхи его глазами, а не глазами взрослого человека. Нельзя запрещать ему бояться, тем более бранить и подвергать наказаниям. Он и так уже напуган. Страх - это вовсе не проявление слабости,

не вредность и не упрямство. Страх нельзя игнорировать, он вряд ли исчезнет сам по себе. Как говорил Сталин, "своих врагов надо знать в лицо". Так что лучше всего взглянуть страху в лицо, хорошенько его рассмотреть, понять причины его возникновения, проработать их и распрощаться со страхом.

Бессмысленно оберегать ребенка от грозящих ему опасностей и страхов, которые мерещатся тревожным родителям на каждом шагу. Ему предстоит жить в сложном мире, и чем раньше он начнет постигать его, тем лучше. Дети, которых чрезмерно опекают, чью самостоятельность ограничивают, исходя из принципа "как бы чего не вышло", живут в иллюзорном мире и испытывают шок при первом же столкновении с реальной действительностью.

Как правило, страхи приходят и уходят с возрастом, не усиливаясь и не задерживаясь, если взрослые, рядом с которыми живет ребенок, уверены в себе, а в семье изо дня в день спокойная и стабильная обстановка. Ребенок, ощущающий любовь взрослых, слышащий похвалы в свой адрес и уверенный в том, что получит поддержку в нужный момент, быстро "перерастает" свои страхи.