



# «Что делать, если ребенок боится...»

Что делать, если ребёнок боится (темноты, монстров, врачей, собак, шариков и т.д.)? Такой вопрос часто задаёте вы родители. Страх – боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия.

В.И.Даль «Толковый словарь русского языка»

ТОП- 10 ДЕТСКИХ СТРАХОВ.

- Страх оставаться одному
- Боязнь темноты
- Ночные страхи
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей
- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь потерять родителей
- Боязнь опоздать

## ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?

Конечно, важно определить, что же такое детские страхи? Детские капризы и выдумки? Попытка обратить на себя внимание взрослых? А может это повод для серьезного беспокойства? Где же граница нормы и патологии, безобидных возрастных страхов и психопатий?

По началу, необходимо понять самим родителям, что тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и удивление, радость и грусть. Некоторые страхи с возрастом исчезнут. Но если они болезненны для малыша, сохраняются длительное время, то заслуживают особого внимания, а часто и требуется помощь профессионального психолога.

## ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К СТРАХАМ.

Следует иметь в виду, что большинство детей проходит в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи временны:

**От 1 до 3 лет:** сказочные персонажи-Волк, Бармалей, Баба Яга.

**От 3 до 5 лет:** страх одиночества, темноты и замкнутого пространства и опять сказочных персонажей, к волкам и Бармалеям присоединяются роботы, монстры и привидения.

**От 5 до 7 лет:** черти, инопланетяне, страх смерти.

Существуют также и внушенные и социальные страхи.

## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА У ДЕТЕЙ.**

Давайте проанализируем причины возникновения страха:

— Конкретный случай, который напугал ребёнка (стал свидетелем аварии, напугала собака, застрял в лифте).

— Внушенные страхи, источник этих страхов взрослые, которые предупреждают ребёнка об опасностях, часто слишком настойчиво или эмоционально: «чужой дядя тебя заберет», «не беги — под машину попадешь», «в школу пойдешь – там тебе покажут!».

— Воображение ребенка: малыш выдумывает чудищ и монстров, которые как бы оживают в его воображении, особенно в темноте, представляет картину бушующего пожара в квартире и т.д. Такие фантазии часто питают телевизионные новости передачи и многие современные мультфильмы.

— Семейные ссоры. Ребёнок очень страдает, если мама и папа ссорятся, часто дети считают именно себя причиной домашних конфликтов, это повышает тревожность малыша и ведет к серьезным глубоким страхам-

— Отношения с другими детьми и взрослыми. Если ребёнка обижают сверстники, невзлюбила воспитательница или его запугивают сверстники разными историями, а взрослые наказаниями, у малыша могут появиться социальные страхи.

## **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕТСКИХ СТРАХОВ? ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ — ЧТО ДЕЛАТЬ? ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ПРАВИЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ.**

Родителям очень важно правильно говорить с ребенком о его страхах.

| Типичные ошибки родителей в общении:   |                                      |                                 |                                |
|----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Родители говорят:                      | Родители хотят, чтобы ребенок понял: | Ребенок понимает на самом деле: | Вывод, который делает ребенок: |
| Не бойся!                              | Не надо бояться!                     | Не смей бояться!                | Меня ругают                    |
| Не страшно!                            | Твои страхи беспочвенны              | Им — то не страшно!             | Меня не понимают               |
| Ты же у нас храбрый!                   | Мы верим в тебя!                     | Я хуже, чем они обо мне думают  | Я плохой                       |
| Не будь трусом!                        | Мы тебя ободряем                     | Я – трус!                       | Мной недовольны                |
| Правильно так:                         |                                      |                                 |                                |
| Есть вещи, которые и нас иногда пугают | Бояться можно                        | Все чего-то боятся              | Меня понимают                  |
| Мы можем научиться преодолевать страхи | Все получится                        | Мне хотят помочь                | Меня любят                     |

## **ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Родителям нужно знать правила:

Нельзя пытаться жестко победить страх у дошкольника, заниматься «закаливанием». Принципиально выключать весь свет, если ребёнок боится темноты или запира́ть его в комнате, если он боится оставаться дома один. Так можно спровоцировать у малыша тяжелый стресс, неврозы (заикание, энурез и т.д.).

Нельзя относиться к страхам детей как к капризам или глупости. Не ругайте и не наказывайте ребёнка за то, что он чего-то боится. Не высмеивайте ребёнка.

Нельзя игнорировать детские страхи. Обсуждайте их, дайте понять малышу, что ВСЕ чего-то боятся: мышка — кошку, кошка — собак, собака — слона, а слон — мышку!

Надо помочь ребёнку. Решайте вместе, что поможет преодолеть страх. Если не справляетесь, обязательно обратитесь за помощью к детскому психологу.

Дайте ребёнку возможность много двигаться, занимайтесь спортом, гуляйте — двигательная активность способствует развитию уверенности в себе, помогает побороть страхи.

### **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: СТРАХИ.**

Ответьте на вопросы анкеты — чем больше «да», тем больше проблем со страхами может возникнуть у ребёнка:

- Наличие страхов у родителей, особенно у матери: да-нет
- Тревожность в отношении с ребёнком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения со сверстниками: да-нет
- Эмоциональное неприятие детей, чрезмерная принципиальность родителей: да-нет
- Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или предоставление полной свободы ребёнку родителями другого пола: да-нет
- Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье: да-нет
- Конфликтные отношения между родителями: да-нет
- Психические травмы типа испуг: да-нет
- Психологическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми: да-нет

### **ЕСЛИ У РЕБЁНКА СТРАХИ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?**

Начните с себя:

- Позаботьтесь о мире и счастье в вашей семье: ученые отмечают, что у мальчиков из неполных (вследствие развода семей) страхов больше, чем при наличии полной семьи.
- Проработайте собственные страхи. Обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Обычно страхи, которые испытывают дети, были присущи родителям в детстве или проявляются сейчас. Непроизвольная передача страхов ребёнку чаще происходит от мамы в общении, когда она выражает повышенное беспокойство по поводу реальных и воображаемых опасностей (без особой нужды пичкает таблетками, пугается при любой царапинке, муссирует темы страхов при ребенке).
- Выражайте свои чувства. Причиной детских страхов может стать

сдержанность родителей в выражении чувств, при наличии общей тревожности. Например, недостаток тепла в отношениях, эмоциональном неприятии ребёнка (нежеланный, или пол не тот, или характер, или способности не соответствуют ожиданиям родителей).

- Будьте добрее. Излишняя строгость и множественные жесткие запреты родителей также способствуют появлению страхов. Чем больше мать запрещает дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов.

- Будьте последовательны. Попустительство и вседозволенность для ребёнка тоже вредны, особенно со стороны родителя другого пола, т.е. страхов больше, если мать идет во всем навстречу сыну, а отец – дочери.

- Будьте осторожны при формировании пищевого поведения ребенка. Помните, что кормить ребёнка насильно нельзя.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ?**

### **СПОСОБ 1. РИСОВАНИЕ.**

Рисуя, ребёнок выражает свои чувства, эмоции, переживания. Серые и черные тона могут означать плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика не может справиться. Попросите ребёнка нарисовать свой страх. Потом спрячьте рисунок в ящик под ключ, скажите, что не дадите страху уйти, что у вас все под контролем. В крайнем случае рисунок можно и разорвать вместе на мелкие кусочки.

### **СПОСОБ 2. СКАЗКА.**

Терапевтическая роль сказки поистине велика. Сочините для малыша сказку про то, как герой преодолел свои страхи.

Например такую, как у Михаила Андрианова:

Бум-бум-бум

— Бум-бум-бум, — что-то постучало в тёмной комнате.

— Мне страшно, кто это? — спросила Вику Алёнка, натягивая на себя одеяло до самых глаз.

Не знаю, но кто — то здесь есть, — косясь по сторонам, прошептала Вика.

— Вот так почти каждую ночь в моей комнате, то бум-бум-бум, то тук-тук тук.

— Мамочки, я боюсь, я сейчас умру от страха.

— Не бойся, скоро это пройдет.

Натянутое к глазам одеяло не могло успокоить маленькую Аленку и не могло спасти её от темных углов и черных теней на стене. Было все равно страшно, и она попросилась в постель к Вике. Теперь девочки лежали, тесно прижавшись друг к другу.

— Почему это только в моей комнате всё время страшное происходит? — думалось Вике. — Как будто каждую ночь ко мне кто-то приходит, чтобы нарочно попугать.

И вдруг опять: бум-бум, тук-тук.

— Мамочки, это кто-то за занавесками в окно стучится, — тихо взвизгивая, прошептала Алёнка.

— Нет, это за старым шкафом кто-то притаился. Видишь, вон там, в углу, из-за шкафа черное круглое торчит. Это, наверное, его голова выглядывает и подсматривает.

— Это не голова, а нора черной крысы, которая к себе в нору затаскивает. Помнишь, как в Буратино?

— Ага, помню, она ещё Буратино к себе чуть ли не затянула, — прошептала Вика и подтянула к себе свесившееся с кровати одеяло.

Обе девочки на всякий случай подвинулись к стене, подальше от края кровати. Опять послышалось: бум-бум-бум и сразу же тук-тук. Тишина. Только слышно, как сердце от страха колотится. Хоть кричи изо всей силы и зови на помощь. Вдруг Аленка как толкнет локтем:

— Смотри, смотри.

— Где?

— Там, занавески.

— Что занавески?

— Они шевелятся.

Занавески и вправду внизу еле заметно двигались, хотя дверь на балкон и форточка были закрыты.

Наступило жуткое молчание. Две пары глаз уставились на занавески и ловили каждое их движение. Обоим хотелось с криком выбежать из комнаты, но было уже очень поздно, в доме все давно спали. Тишину наконец-таки прервала Вика:

— Ты знаешь, мне папа говорил о том, что когда человек боится, то к нему притягиваются всякие страшные мысли других людей и начинают ещё больше его пугать.

— Да, а вот мой папа говорил о том, что чтобы перестать бояться, нужно подойти к страшному месту и дотронуться до него рукой, тогда страхи сразу проходят.

— А давай так, и сделаем и до занавесок дотронемся, — предложила Вика.

— Не-а, я боюсь, мне страшно, вдруг там кто-то есть.

— Да не бойся, я впереди буду, давай руку.

Девочки взяли за руки, встали с кровати и медленно стали приближаться к окну. Было очень страшно, но все-таки Вика дотронулась до занавески, а за ней и Аленка тоже. И действительно, как говорил Аленкин папа, страха стало меньше. По полу босые ноги девочек почувствовали холодный ветерок. Он спускался от холодного окна и еле заметно раскачивал занавески. Вика набралась смелости и чуть-чуть отодвинула занавески — за ними никого не было, а за окном все было в снегу и светила луна. Вдруг с краю от окна Аленка заметила черный толстый провод, который раскачивался на ветру, вскоре он ударился о стекло: бум-бум, а потом сразу же о раму: тук-тук.

— Так вот, кто это, оказывается, стучался и пугал нас, — прошептала Вика, — ведь это же просто порванный бельевой шнур. Девочкам сразу же стало легче, и страх почти совсем пропал.

— А давай точно так же до того черного и круглого, что за шкафом, тоже вместе дотронемся, — предложила Вика.

— Давай, только, чур, ты опять первая.

И девочки медленно направились к шкафу. Подойти к шкафу и протянуть руку к темному и круглому было совсем не просто. В голову стали лезть страшные мысли про черную крысу. Но когда Вика с Аленкой подошли к шкафу совсем близко, то разглядели, что темное и круглое — это всего лишь мягкий игрушечный Викин ежик.

— Как я раньше не догадалась, — подумала Вика, — целую неделю его боялась.

Девочки, по очереди потрогав ежика, достали его из-за шкафа, и Вика взяла его к себе в постель. Теперь им было совсем не страшно, а когда опять послышалось бум-бум-бум, они обе даже фыркнули от смеха. Ведь теперь они все знали, а если знаешь, то перестаешь бояться.

Однако, если же страхи длительно и мучительно преследуют ребенка помочь ему сможет только специалист. Но, в большинстве случаев, понимание и поддержка со стороны мам, пап, бабушек и дедушек способствует тому, что ребенок может вполне самостоятельно преодолеть все свои страхи.

### **Сказка про смелого Алёшу**

За окном темнело, наступал тёплый весенний вечер. Солнце осторожно опускалось за город, уютно укутываясь в розовые облака. Скоро на небе появится луна, крохотными капельками заблестят звёзды и все заснут. Только Алёша будет крутиться в своей кроватке, и плакать от страха.

Алёша — очень хороший и послушный мальчик, он совсем не трус. Он всегда помогает маленьким, не обижает слабых и заступает за своих друзей. Но по ночам к нему прилетает злой волшебник и превращает все вещи, стоящие в его комнате, в страшные и опасные предметы.

Однажды вечером Алёша, как всегда, долго не отпускал маму, плакал и не разрешал выключать свет. Мама погладила его по головке и включила маленький ночничок над Алёшиной кроваткой.

Как только мама вышла из комнаты, начались обычные превращения. Сначала злой волшебник Страх спрятал за тучей луну. На улице сразу стало темно. Потом Страх постучал по оконному стеклу веткой старой берёзы. Алёша съёжился и натянул одеяло до самого подбородка. Страх пролетел по комнате и окутал всё волшебным тёмным облаком. Шкаф превратился в злобного великана, сердито поблёскивающего двумя глазами на животе. Алёшины игрушки: мишки, машинки и роботы — всё волшебное облако тьмы превратило в страшных чудовищ. Они тарацились на Алёшу и что-то шептали. По потолку поползло страшное белое пятно. Оно подкрадывалось всё ближе и ближе к дрожащему от страха мальчику. Страх заполз под кровать и притаился там.

— Эй, — раздался тихий голос из-под Алёшиной подушки. — Сколько можно ждать? Скоро ночь закончится, а ты всё никак не можешь заснуть.

— Кто здесь? — в ужасе прошептал Алёша.

— Это я — сонный гном, — ответила подушка и пошевелилась.

Алёша осторожно ткнул её пальцем. Голос был совсем не страшный, даже ласковый. Но лечь на говорящую подушку не хотелось. Вдруг она кусается? Неожиданно подушка отпрыгнула в сторону, и Алёша увидел крохотного гномика.

— Фу, как там душно сидеть! — заворчал гном, разглаживая складки на курточке.

— А зачем Вы туда забрались? — вежливо поинтересовался Алёша. Он был рад, что есть с кем поговорить. Алёша очень боялся, что гном исчезнет, а Страх опять вылезет и начнёт свое колдовство.

— Я всегда там сижу, когда ты ложишься спать, — ответил гном. — Я же сказал, что я — сонный гном. Я приношу детям сны: разные волшебные сказки и весёлые праздники. Но ты мне мешаешь, потому что никак не хочешь заснуть. Ложись, я приготовил для тебя новую замечательную сказку. Сегодня мы будем летать на волшебном лебеде.

— Я не могу заснуть, — всхлипнул Алёша. — Злой волшебник Страх сидит у меня под кроватью. Он заколдовал всё вокруг. Посмотрите сами!

— Не вижу! — удивился гном. Он заглянул под кровать и взмахнул волшебной палочкой. Серебряные звёздочки весёлым звенящим ручейком, хихикая и толкаясь, забрались в темноту.

— Никого нет! Никого нет! — послышались из-под кровати их звонкие голосочки.

Веселые звёздочки сложились в маленькую серебряную бабочку и начали порхать по комнате. Сначала они сели на плечо страшного великана с глазами на животе и осыпали его серебристой пылью. Алёша увидел, что на самом деле это старый шкаф, а на животе у него никаких глаз нет. Это блестят круглые ручки.

Потом звёздная бабочка перелетела на подоконник и осыпала его светящимися искорками. Алёша увидел, что на самом деле это не Страх стучится к нему, а ветка берёзы, на которой сладко спят воробушки. Бабочка замахала крыльями, поднялся ветер и сдул тёмную тучку, прикрывшую луну и звёзды. В комнате сразу стало светлее.

Бабочка покружила над Алёшей и села на полку со страшными чудовищами. И тут Алёша увидел, что на самом деле это его игрушки. Они весело улыбались ему, задорно поблёскивая пластмассовыми глазками. Бабочка последний раз взмахнула крыльями и рассыпалась на маленькие звёздочки, закружившиеся в весёлом хороводе вокруг гнома.

— Вот видишь, — улыбнулся сонный гномик и аккуратно собрал в волшебную палочку маленькие звёздочки. Когда он коснулся последней звёздочки и она исчезла, Алёша спросил:

— А что это за белые пятна ползали по потолку?

— Это свет фар. Некоторые люди работают ночью, они ездят мимо. А любопытные фары заглядывают в окна домов, потому что ночью на улице темно и скучно. Вот свет от них и бегают по потолку в комнатах. Освещает самые темные уголки и помогает маленьким мальчикам и девочкам увидеть, что никакого Страха нет. А теперь засыпай быстрее, нам с тобой надо посмотреть длинный-длинный сон. Ты же не хочешь, чтобы утром он оборвался на самом интересном месте?

— А если я сейчас засну, то успею досмотреть до конца? — заволновался Алёша.

— Конечно, — важно кивнул гном. — Если заснешь прямо сейчас.

И обещай мне, что теперь всегда будешь засыпать вовремя. Я подарю тебе волшебное заклинание. Говори его каждый раз перед сном. Тогда в твою комнату ночью никто не сможет попасть, кроме меня и мамы.

— А какое заклинание? — спросил Алёша.

Гномик поправил шапочку, встал в позу и прошептал:

Хлоп в ладоши: бах-бабах!

Словно шарик, лопнул страх!

Бяки-буки, ну-ка, кыш!

Не боится вас малыш!

— Запомнил?

— Да, — пробормотал Алёша, засыпая. — Спасибо Вам. А теперь я хочу посмотреть сон.

— Ну, смотри, — гном взмахнул волшебной палочкой, и Алёша крепко заснул. Всю ночь он смотрел замечательный сказочный сон. С тех пор Алёша перед сном всегда повторяет волшебное заклинание и спокойно засыпает, а сонный гном показывает ему чудесные сказки.



*Педагог-психолог: Малофеева Е.В.*