

«Страхи дошкольников».

Все знают, что многие дети чего-то боятся. Одним страшно оставаться в тёмной комнате, другие не решаются съехать с горки, третьи в ужасе убегают от собаки, цепенеют от страха при виде пчелы. Некоторые боятся персонажей сказок: Бабу-Ягу, волка, злого колдуна, других образов, созданных воображением. Так что же такое страх?

Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью.

Эта опасность может быть реальной, действительно существующей, или мнимой, плодом воображения. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны, и их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения и определённых качеств личности ребёнка. Наличие страхов у дошкольников само по себе не является, как правило, какой-то патологией, обычно носит возрастной, преходящий характер, но в тоже время сигнализирует об определённом неблагополучии в эмоционально – личностной сфере ребёнка.

Особенности дошкольников которые испытывают страхи.

1. эмоциональная чувствительность;
2. впечатлительность;
3. Эмоциональная ранимость.



Четыре типа ситуации возникновения страхов у детей

1. подражание;
2. психологическая травма;
3. система «наказание – вражда — вина»;
4. возобновляющийся страх.

Ситуация подражания.

Подражание - это естественный процесс, при котором ребёнок перенимает многие страхи взрослых, в частности матери. Это страх приобретённый, а может быть врождённым, если мама во время беременности перенесла сильный эмоциональный стресс. Мама, которая боится собаки или грома, бессознательно, не отдавая себе отчёта, передаёт страх своему ребёнку. Ребёнок, подражая маме в поведении, со временем испытывает те же опасения, которые возникают в таких случаях. Очень часто такому ребёнку достаточно увидеть, что мама встревожена, как он тоже начинает беспокоиться. Хотя взрослый человек себя может успокоить здравыми рассуждениями, а малыш, к сожалению, ещё нет.

Здесь же имеет место и другая причина, когда наоборот очень заботливая мать, предупреждает ребёнка, чтобы он не сделал себе больно, не поранился, тем самым постоянно излучая тревогу и опасения. Если всё время предупреждать ребёнка об опасности, то он ощутит её неотвратимость. Даже, если ребёнок не знает этой опасности, у него всё равно поселится смутная тревога.

Ситуация психологической травмы.

Психологическая травма – это острое психическое переживание, которое оставляет прочный след в сознании ребёнка. Такие эпизоды, как укус собаки или падение с лошади травмирует не только физически. Но и психически. То, что может наносить психологическую травму одному ребёнку, бесследно может проходить для другого. Эта травма надолго остаётся в эмоциональной памяти ребёнка.

Система «наказание – вражда – вина».

Тут речь идёт не о каких-то особых страхах, а о глубинном базисе тех впечатлений, которые могут привести к страху. Когда родители кричат на малыша, им ясно одно, родители раздражены и на время утратили любовь к ним. Если на ребёнка постоянно кричат, угрожают, наказывают, то в нём постепенно накапливается вражда к родителям и как следствие ощущение вины перед ними. Ребёнок осознаёт, что у него появились враждебные чувства к людям, которых он любит. В итоге он понимает, что эту вражду нужно скрывать, поэтому и боится данного чувства. Как правило, такой ребёнок становится агрессивным по отношению к другим людям.

Другая причина такой системы – это неспособность выполнить приказ родителей. Наши чрезмерные требования к детям могут создать общую атмосферу страха в семье:

- 1. когда ребёнок опасается, что родители от него откажутся и перестанут любить;*
- 2. Когда ребёнок начинает терять своё достоинство, а значит, ещё больше испытывает чувство вины.*

Больно осознавать, что боишься того, кого любишь, поэтому *дети неосознанно переносят свои страхи на другой объект, который по-своему поведению, напоминает человека, которого боится по-настоящему.*

Детский страх может перемещаться с одного объекта на другой, на те вещи, которых раньше ребёнок не боялся совсем. Эта ассоциативная связь может быть очень далёкой и странной для нас.

Возобновляющийся страх. Это те случаи, когда страх нас парализует и заставляет звать на помощь. Испугаться чего-то одного, значит бояться всего на свете. Ребёнок, который страшится укола, вскоре будет пугаться шприца, врача, врачебного кабинета и даже запаха больницы.

Симптомы, которые указывают на появлению страхов у дошкольников.

1. ребёнок стал чаще проявлять неуверенность в себе;
2. у ребёнка появились навязчивые движения (сосёт пальцы, грызёт ногти);
3. если ребёнок начал заикаться;
4. у ребёнка появилось ночное недержание мочи;
5. ребёнок стал более капризным;

Снятие страха.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, насколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: насколько мы понимаем его и как относимся к его страху. Разумное, на наш взгляд, объяснение: «Бояться нечего, мы же этого не боимся» почти ничего не говорит ребенку. Смеяться или шутить по поводу его страха вообще недопустимо. Наоборот, *необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало.* И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем. Прежде всего мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и нисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие СТРАХ без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет. И еще. Расскажите ребенку, как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел преодолеть его. Помимо всего надо показать малышу, что мы понимаем его страх и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его.

Действия родителей.

1. В этот период необходимо умереть свои требования к ребёнку;
2. Стараться не наказывать;
3. Не всегда обращать внимание на враждебность;
4. Относиться ровно и неизменно, доказывая свою любовь к нему;
5. Категорически нельзя смеяться и шутить по поводу страхов ребёнка;
6. Самим взрослым спокойно относиться к страху.

