

Страхи у детей дошкольного возраста



Страхи присущи людям любого возраста, профессии и материального положения. Но откуда они берутся у маленьких еще таких нежных крох? Они могут быть вызваны разными причинами, нерешительный и тревожный малыш требует особого внимания со стороны родителей.

Для начала давайте разберемся, почему же малыш растет именно таким и как преодолеть страхи у детей. Неспособность принимать решения появляется у детей тогда, когда все уже решено за него. Чаще всего так происходит в семьях деспотичных родителей, которые запретами подавляют волю ребенка, вызывая различные страхи. Или в семьях родителей-наседок, которые занимаются тем же самым, но другими методами. Вам кажется, что вы стараетесь избегать любых крайностей в воспитании?

Если вы хотите устранить многие страхи пока малыш дошкольного возраста и вырастить уверенного в себе ребенка, то попробуйте следовать нескольким несложным правилам.

1. *Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя повышать голос на ребенка*, особенно если он застенчив. Малыш также не должен видеть родительских конфликтов, даже если они напрямую с ним не связаны. Это плохо для психики любого ребенка, а для нерешительного это равносильно катастрофе. Это ведет к развитию страхов у детей.
2. *Не стыдите своего ребенка, когда он проявляет нерешительность* или рассказывает вам о своих страхах. Никогда не сравнивайте его с другими детьми! Все люди разные, еще неизвестно, кому на самом деле повезло больше.
3. *Не акцентируйте внимание на детских неудачах!* Даже если вы сами расстроились из-

за них, не нужно показывать этого ребенку, чтоб не вызвать реакцию страха. Скажите малышу, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-либо. Наоборот, если что-то у него получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, проговорить, а также похвастаться всем домашним. А задача любящего семейства – громко обрадоваться даже самой незначительной детской победе. Об этом любящей мамочке стоит заранее побеседовать со всеми родственниками, выработав единую тактику поведения.

4. *Почаще создавайте ситуации, в которых ребенок мог бы проявить свои таланты, заслужить внимание и уважение ровесников и значимых взрослых.* Если ребенок, например, хорошо рисует, предложите нарисовать портрет воспитательницы в детском саду или декорации для школьного спектакля. Домашние праздники, походы в гости вместе с родителями пойдут на пользу такому малышу. С одной стороны, он находится в обществе, но при этом любимая мама рядом и никаких страхов.

5. *Дайте время привыкнуть к новой ситуации!* Нерешительные дети боятся сделать ошибку и отсюда рождаются страхи, им нужно время, чтобы понять правила поведения с новыми людьми, в новом месте и почувствовать себя в безопасности. Также не следует торопить такого ребенка, задавать один и тот же вопрос много раз. Он не отвечает не потому, что не слышит или вредничает, а потому, что борется со своими страхами и боится дать не тот ответ, который вы от него ждете. Не забывайте, что терпение – одно из важнейших родительских качеств.

6. *Не заставляйте ребенка делать что-либо через силу, не призывайте «быть смелым» или «преодолевать себя».* Лучше постарайтесь заинтересовать его. Морально-волевые качества есть у взрослых, малыш же пока не понимает, о чем идет речь, страхи у детей иной раз могут не иметь под собой какой-либо реальной основы. Постарайтесь ему это доказать. Смоделируйте ситуации, которые наглядно продемонстрируют смысл поговорок «У страха глаза велики», «Глаза боятся – руки делают». Хорошей иллюстрацией может стать мультфильм про крошку-енота, испугавшегося собственного отражения. Поощряйте интерес ко всему новому, участвуйте вместе с ребенком в соревнованиях, викторинах, конкурсах не ради победы, а ради самого соревновательного процесса. Пусть необходимость идти вперед и преодолевать себя станет ЕГО, а не ВАШЕЙ потребностью.

7. *Обращаясь к тревожному ребенку, говорите медленно и спокойно, понятным языком, чтобы не провоцировать его страхов.* Необходимо установить зрительный контакт, присесть пониже, чтобы оказаться с ребенком одного роста. Обязательно убедитесь в том, что малыш вас услышал и понял.

8. *Проговаривайте с ребенком сложные ситуации заранее, рассказывайте, что ждет его в новом месте, в новых условиях.* Это особенно важно перед походом в детский сад или перед поступлением в школу. Чтобы у детей устранить возможный страх перед неизвестным, можно проиграть сложную ситуацию с игрушками, сказочными персонажами: «Зайка пришел в лесной детский сад, как ты думаешь, почему у него ушки дрожат? Чего он боится? А что ему нужно сделать, чтобы не бояться? Как мы ему поможем?»

9. *Обязательно предоставляйте ребенку право выбора в бытовых мелочах:* «Какую кофточку наденешь: красную или синюю?» Даже у самых маленьких должны быть самостоятельные решения.

10. *Иногда совсем не лишним будет похулиганить вместе с таким малышом.* Перелезть через забор или прыгнуть в лужу. Правила и запреты существуют для того, чтобы их

нарушать.

11. *Не забывайте говорить малышу о своей безусловной любви.* Он должен быть уверен, что нужен маме и папе любим, со всеми своими недостатками и ошибками. Важно пояснить ребенку, что любой характер состоит как из положительных, так и из отрицательных качеств и все они необходимы человеку. Ведь страх у детей может не только мешать, но и спасать, защищать от чего-то серьезного. Бояться – не стыдно. Расскажите ребенку о собственных страхах и успешных рецептах их преодоления.

Итак, если коротко, то правила общения с тревожным малышом выглядят так:

- не заставляйте, а поощряйте;
- не ругайте, а хвалите;
- не осуждайте, а поясняйте;
- не сравнивайте, а гордитесь.

А если совсем коротко, то просто любите своего ребенка таким, каков он есть! Держите страхи у детей дошкольного возраста под своим контролем.

Что страшит детей разного возраста?

Психологи считают, что у детей до 7 лет преобладают так называемые природные страхи, которые основаны на инстинкте самосохранения. В первый год жизни кроху страшит отдаление от матери, появление посторонних людей. В возрасте от года до 3 лет пугает темнота, страшно одному остаться в помещении. От 3 до 5 лет сохраняется страх темноты, появляется боязнь замкнутого пространства. Многие пугаются сказочных персонажей, которые ассоциируются с реальными людьми. В 5–7 лет часто появляется страх смерти.