

Ребенок жалуется, что он чего-то боится: боится спуститься с большой горки, боится с кем-то подружиться познакомиться, боится каких-то монстров, которые живут у него под кроватью. Естественно мы начинаем беспокоиться.

Как помочь ребенку!

Первое, лишних эмоций нет. Страх это эмоция неприятная, но очень нужная, потому что инстинкт самосохранения, инстинкт выживания базируется на страхе.

Поэтому нет задачи убрать у ребенка эмоцию страха, нет задачи ее не чувствовать, нет задачи как-то заблокировать, как-то аннулировать. Есть задача научиться ее проживать.

В каком возрасте, как у ребенка появляется страхи. Когда это нормально, когда это не нормально.

Возраст первых страхов, чаще всего, четыре, пять, шесть лет. Потому что воображение у ребенка уже бурно развито, он уже много чего себе может представить, в том числе и что-то страшное, что-то тревожное, а критическое мышление еще не развито.

Не может еще логически рассуждать, что нет, под кроватью у меня никто не живет. А все равно наступает ночь, свет выключается, ребенок ложится в кровать, становится страшно, но все-таки живет, а вдруг мама ошиблась.

Это возраст для разных опасений, для разных страхов, для разных фантазийных

страхов, фантазийных сюжетов, какие-то монстры, какие-то там чудовища, где-то у кого-то баба-яга, у кого-то какой-то образ который он увидел по телевизору или книжки.



И в принципе если ребенку это не сильно мешает жить, он пришел к вам, обнялся, успокоился, все пошел дальше заниматься своими делами, то это норма возраста.

Если ребёнка невозможно уложить спать, потому что ему страшно. Он больше не спит в своей комнате, он не идёт знакомиться ни с кем на детской площадке, то есть он реально не может делать какие-то свои детские дела и выполнять какие-то свои детские задачи, потому что он чего-то боится, то мы как родители должны научить ребенка с этими страхами справляться.

Если ребенок застрял в каком-то страхе, очень длительное время чего-то боится, очень много тревоги, очень много осторожности, то тут есть смысл проанализировать два момента: первый

момент, не произошло ли какой-то стрессовой ситуации. Откуда тревожность у ребенка возникла.

Например: родители начали ругаться, увеличилась эмоциональная дистанция между мамой и папой. Естественно ребенка тревожит, его это беспокоит, он не всегда может вербально выразить, даже осознать, что его волнует. Он это просто транслирует на какие-то страшные образы, но на самом деле проблема не в том что то придумал, проблема в том, что у него просто тревожное состояние. Потому что атмосфера в семье сама по себе напряженная.

Или родился младший ребенок, младшая сестра, младший брат. И с одной стороны я радуюсь, это здорово. С другой стороны, я тревожусь, а любит ли меня мама, не заменила ли меня мама на другого ребенка. Поэтому, когда ребёнок вдруг неожиданно начинает чего-то бояться, первое что мы смотрим: не связано ли это с какой-то реальной тревожной ситуации в окружении ребёнка, что у нас в семье происходит, что происходит в саду с друзьями и так далее.

Мы ищем источник проблемы, потому что решив именно проблему на уровне источника, мы решим и саму проблему со страхом уже автоматически.

А вторая ситуация, которую нужно проанализировать. А как, вообще, сами родители относятся к этой жизни. Потому что, если например, сами по себе родители,

мама чаще всего, очень тревожная, очень напряженная. А вдруг что... и она постоянно волей-неволей, даже не хотя транслирует эту тревогу ребенку: не ходи... аккуратно... тут упадешь... какой-то подозрительный мальчик... с чужими не разговаривай... все какие-то предатели... маньяки... убийцы... какие-то страшные люди....

Очень много напряжения в отношениях с миром, отношениях с другими людьми, постоянно ребенка все время в какие-то рамки засовывают, осторожно, аккуратно не бегай, не прыгай, а то что-то страшное случится, тут микробов поймаешь, тут простудишься, тут заболеешь, тут вообще страшные вещи с тобой произойдут... Естественно, ребенок начинает бояться. То есть это то, что передается по наследству, мама тревожная, и значит я попал куда-то в страшное место. Ребенок будет относиться к миру так, как относятся родители.

Если родители, мир воспринимают, как благоприятное место для жизни, тут интересно, да тут есть свои моменты, свои опасности, но нужно просто знать какие-то правила, нужно соблюдать какие-то границы...

Страшные страхи, очень часто передаём мы нашим детям. Потом удивляемся... почему ребенок боится, что он в школе не поднимает руку, не заводит новых друзей...

Нужно научить ребенка справляться со своими страхами. То есть дать почувствовать эту эмоцию, испытывать эту эмоцию.

Признавать: да я боюсь, но мне не мешает мой страх сделать что-то что для меня важно... выступить перед всеми... познакомиться с детьми.

Самое главное чтобы мы обучали детей действовать, несмотря на какое-то внутреннее состояние, это навык он развивается в любом возрасте.

Все в ваших руках главное делать правильным настроем.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №35 «Малышок»



СТРАХ ПОЛЕЗЕН?

Буклет для родителей

Педагог - психолог: Ланская Л.С.

