Страхи у дошкольников

Все знают, что многие дети чего-то боятся. Одни боятся персонажей сказок: Волка, лешего, бабу-Ягу, Кощея. Другим страшно оставаться в тёмной комнате. Третьи в ужасе убегают от собаки, цепенеют при виде жука. Некоторые не решаются съехать с горки.

Объекты детских страхов бесконечно разнообразны. Их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребёнка, степени развития его воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству и тревожности. Наличие страхов у дошкольников само по себе не является какой-либо патологией, обычно носят возрастной преходящий характер, но в то же время сигнализирует об определённом неблагополучии в эмоционально-личностной сфере ребёнка.

В первые годы жизни ребёнок находится в теснейшей физической и эмоциональной связи с матерью. Чувство любви матери и защищённости ребёнка во многом определяет благополучие малыша, является условием эмоционального комфорта. По мере роста ребёнка недостаток тепла со стороны матери ощущается всё острее и в раннем возрасте от года до трёх лет, нередко может явиться причиной появления страхов. Если при этом мать ведёт себя по отношению к ребёнку слишком сдержано, редко берёт его на руки, мало ласкает, строго с ним разговаривает или вообще недостаточно обращает на него внимания, то поведения малыша меняется. Его беспокойство усиливается, он становится плаксивым, с трудом засыпает и плохо спит. Часто просыпается в слезах. Днём он старается быть ближе к матери, беспокоится даже тогда, когда она на минутку выходит из комнаты, а уж если она закрывает за собой дверь – начинает горько плакать. Другим фактором определяющим появление страхов у детей раннего возраста является неоправданно строгая позиция родителей и неадекватные средства воспитания, которые они применяют. К арсеналу этих средств, противопоказанных для детей относятся строгие наказания, угрозы, шлепки и удары по рукам, особенно по голове или лицу.

Крайне неблагоприятное воздействие оказывают на психику ребёнка такие наказания. когда его запирают одного в тёмной, тесной комнате, кладовке, чулане или искусственно ограничивают его движения заставляют неподвижно стоять, сидеть или лежать, а иногда даже привязывают его к кровати. Большое количество запретов, недостаток тепла, ласки со стороны матери, пренебрежение или неоправданно суровые наказания со стороны отца приводят к длительному перенапряжению нервной системы ребёнка, которое ослабляет её, создавая благоприятную почву для появления страхов По мере развития воображения дети начинают бояться сказочных чудовищ символизирующих всё зло и опасности. С 3-6 лет детские страхи бывают наиболее разнообразны и свойственны в той или иной степени большинству детей. Далеко не у всех они выражены так, что заставляют встревожиться родителей. Во многих случаях они носят возрастной, преходящий характер. Однако у некоторых детей они со временем не исчезают, а переходят в навязчивые формы, близкие к невротическим состояниям К сожалению только на этой стадии взрослые обращают на это внимание и принимаются активно с ними бороться. Обычные страхи, так часто встречающиеся у детей 3-6 лет, базируются на уже описанной трёхкомпонентной основе (высокая эмоциональность, малый жизненный опыт и богатое воображение). Появление многих распространённых вариантов страха можно предупредить самыми простыми методами. Чтобы избежать страха перед темнотой, можно вместе с ним «путешествовать» по тёмной комнате вокруг его кровати и к тем предметам, которые ему могут понадобиться (чашка с водой, ночной горшок итд).

Такое путешествие поможет малышу понять, что ничего страшного вокруг него нет, а доброжелательное, спокойное поведение взрослого снизит тревогу и нормализирует эмоциональный фон. Когда ребёнок ложиться спать, не надо плотно прикрывать дверь в его комнату. Тихие звуки голосов родителей, приглушённое бормотание телевизора, звяканье посуды на кухне не только не мешают малышу засыпать, но, наоборот, способствуют появлению чувства защищённости и покоя. Так же для таких детей, весь вечер, начиная с ужина – должен проходить в атмосфере мира, уюта и покоя. Совершенно неуместны шумные игры, страшные фильмы и сказки рассказанные перед сном. Обеспечение эмоционального комфорта для ребёнка в семье, внимание к его чувствам и переживаниям, готовность всегда прийти к нему на помощь – наиболее эффективное средство предупреждения развития страхов у дошкольника. Дело родителей – постараться, чтобы малыш чаще улыбался, был спокоен и счастлив.