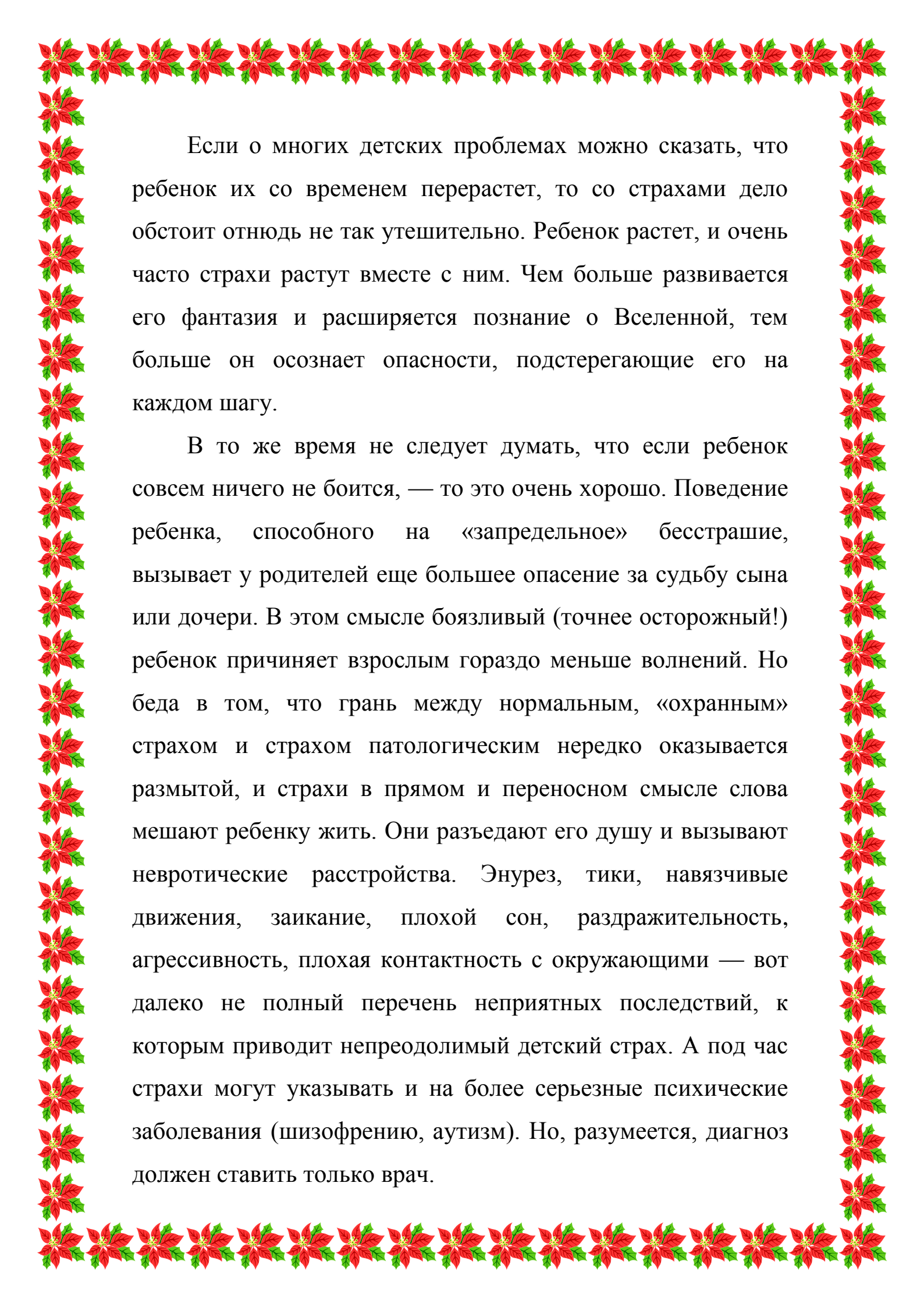


ДЕТСКИЕ СТРАХИ





Если о многих детских проблемах можно сказать, что ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше развивается его фантазия и расширяется познание о Вселенной, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу.

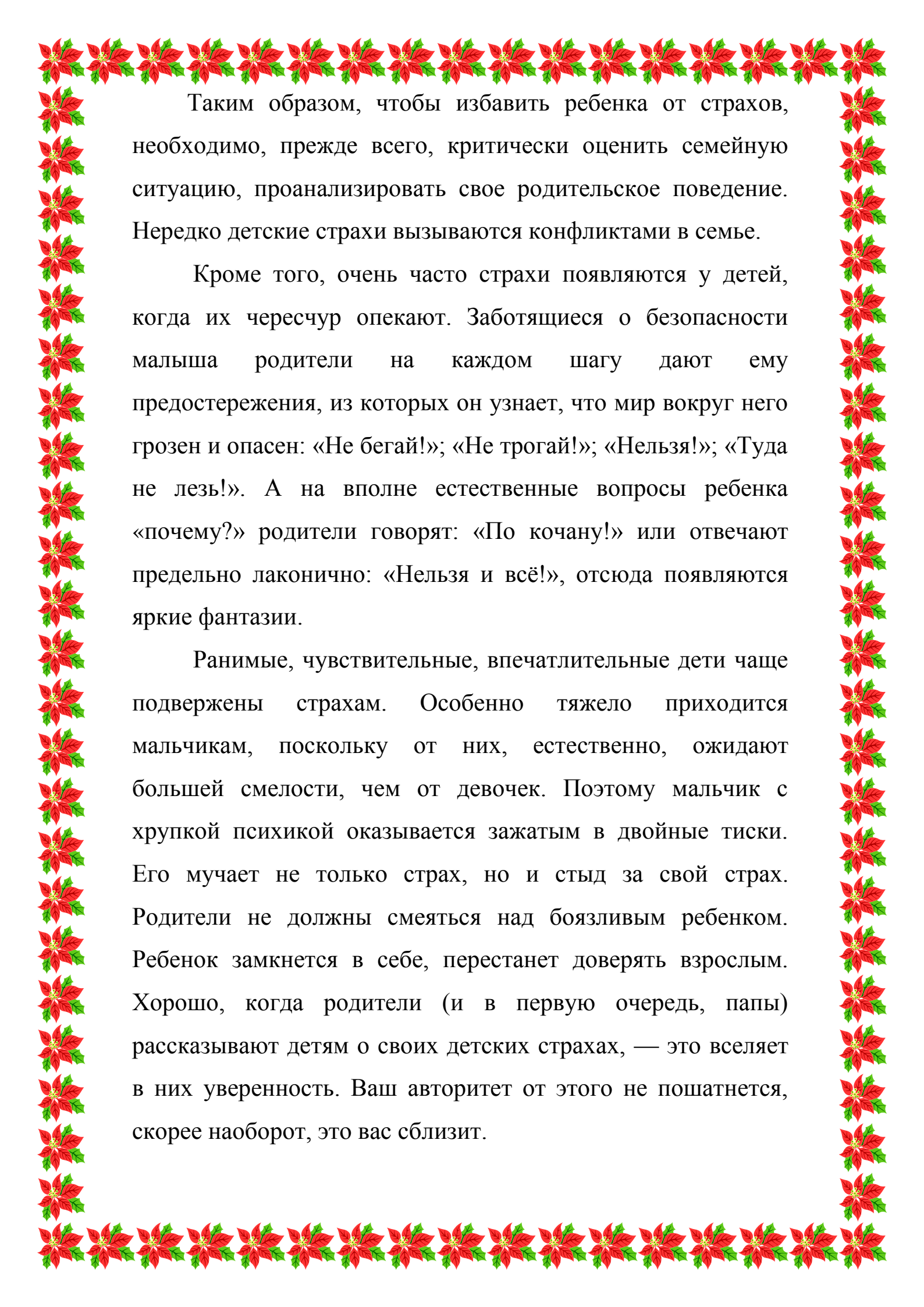
В то же время не следует думать, что если ребенок совсем ничего не боится, — то это очень хорошо. Поведение ребенка, способного на «запредельное» бесстрашие, вызывает у родителей еще большее опасение за судьбу сына или дочери. В этом смысле боязливый (точнее осторожный!) ребенок причиняет взрослым гораздо меньше волнений. Но беда в том, что грань между нормальным, «охранным» страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, и страхи в прямом и переносном смысле слова мешают ребенку жить. Они разъедают его душу и вызывают невротические расстройства. Энурез, тики, навязчивые движения, заикание, плохой сон, раздражительность, агрессивность, плохая контактность с окружающими — вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодолимый детский страх. А под час страхи могут указывать и на более серьезные психические заболевания (шизофрению, аутизм). Но, разумеется, диагноз должен ставить только врач.

КАК ВОЗНИКАЮТ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

- Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
- Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
- Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
- Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
- И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).



Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение. Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители говорят: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек. Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родители не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

КАК ПОМОЧЬ?


Так что же делать, если ребенок плачет и жалуется, что за дверь прячется Волк, а в окно сейчас залезет Бармалей?

Убеждения и доводы логики в данном случае бессильны. Надо решать проблему другим путем. Дети живут эмоциями и их основное занятие – игра. Именно через нее проще всего решать различные психологические проблемы.

Для начала поиграйте с маленьким трусишкой в жмурки или прятки. Ведущий олицетворяет злодея, а малыш, играя, борется со страхом темноты с завязанными глазами или в темных помещениях.

Другой вариант терапии – нарисовать «бяку закаляку кусачую», а потом порвать ее вместе с бумагой на мелкие клочки. Можно слепить чудище из пластилина и смять. Такие действия ставят ребенка на место лидера, дают ему власть, а агрессия и накопившееся напряжение выплескиваются на бумагу. Хорошо успокаивает и расслабляет лепка из глины, игры с песком и водой, но еще полезнее чтение народных сказок.

Но ощущение безопасности должно распространяться не только на внешние атрибуты, но и на внутренний мир. Малышу важно чувствовать, что в семье все благополучно, что все его любят. Любят не за что-то, а просто так.



Однажды вечером, зимой,
Мы шли нехоженой тропой.
Мы шли домой, шли лесом
И повстречались с бесом.
Мы говорим: "Уйди с дороги!"
А он в ответ: "Вы на моем пороге.
Со мной не смеете шутить.
Могу за это я убить".
"Твоей угрозы не боимся.
С тобой охотно мы сразимся.
Хоть трудно справиться с чертями,
Победа будет все-таки за нами".
И испугался черт рогатый:
"Не трогайте меня, ребята,
Я с храбрецами не дерусь,
А вам, конечно, пригожусь.
Я вам все клады покажу.
С большим усердьем послужу".
Но мы сказали черту: "Нет!
Нам клад не нужен - наш ответ.
Своей дорогой ты иди,
Не попадайся на пути!"
И вот идем своей дорогой.
Давно забыт тот черт безрогий.
Вот мы выходим на опушку,
А там стоит одна избушка.
В ней кто-то с Бабою Ягой

Нас нежно манит кочергой
И говорит: "Идем за мной!
Вас покатаю на метле,
Затем сварю в большом котле".
Но мы сказали бабке: "Дудки!!!
Тут не пройдут такие шутки".
Мы быстро ноги в руки взяли
И поскорее убежали.
Вот мы идем своей тропой
- Гляди, а это что такое?
Такая глушь и все в снегу.
Да это леший на суку.
Но вдруг тот леший встрепенулся,
Нам подмигнул и улыбнулся
И говорит: "Привет, ребята!
Я собираю тут опята!"
Мы говорим: "Ты что, чудной?
Какие тут грибы зимой?
Ведь это знают все ребята,
Что не растут зимой опята".
Но он не очень огорчился,
Потом чего-то спохватился
И говорит: "Ну, мне пора,
Я ничего не ел с утра".
Он свистнул, гаркнул, обернулся.
И вдруг исчез. А я ... проснулся!"

Забавная история

Трехлетний Денис удобно устроился в своей кроватке.

- Пап, я уже накрылся одеялом!

Денис натянул одеяло до самого носа и украдкой посмотрел на книжную полку: там, на самой середине, красовалась большущая книжка в глянцевой обложке. И с этой яркой обложки на Дениску, ехидно прищурив глаз, смотрела Баба-яга.

...Книжная лавка находилась прямо на территории зоопарка. Почему-то из всех обложек - с львами и антилопами, слонами и попугаями - Дениску привлекла именно эта: она пугала и притягивала взгляд одновременно. "Денис, ну давай возьмем что-нибудь о жизни животных", - уговаривал его папа. Но Дениска как замороженный смотрел на "Русские сказки"...

- Начнем с самой первой? - Папа подошел к полке и собрался взять "страшную" книжку.

- Нет, не надо читать! Лучше так расскажи сказку про Бабу-ягу, будто я встретил ее в зоопарке и... и... победил!!!

- Тебе страшно? Может, книжку вообще убрать?

- Нет, пусть стоит... Я буду смотреть на нее и... смелеть!..

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

- ☺ Страх хуже смерти
- ☺ Кто вперед идет, того страх не берет
- ☺ Страх силу отнимает
- ☺ На всякую беду страха не напасешься
- ☺ Страх на тараканьих ножках ходит
- ☺ У страха глаза велики
- ☺ Страху в глаза гляди, не смигни, а смигнешь – пропадешь
- ☺ Где страх, там и стыд
- ☺ Страшай того, кто боится всего
- ☺ Не страшись, да и не хвались
- ☺ Страх придает крылья
- ☺ Под страхом ножки хрупки
- ☺ Где страх, там и принуждение



Колыбельная

Над городом полночь.
Пираты поели
и дружно сопят
в королевской постели.

Король домывает на кухне
кастрюли.
Жена-королева
уснула на стуле.
Лежат на тарелке
четыре томата:
пиратам на завтрак —
по паре на брата.

А завтра,
едва загорится рассвет,
пираты проснутся
и скажут:
— Привет!

Мы славно гостили,
мы вкусно поели,
мы сладко поспали
в широкой постели.

Но время настало —
пиратство зовет.
Короткие сборы

и дальний поход.
Прощайте,
прощайте,
король
с королевой!
(И левой! И левой!
Все левой и левой!)

— Прощайте,
прощайте,
четыре томата!
(...А нам
не пора ли
прощаться, ребята?)