Не бойся , я с тобой…

«…От вороны карапуз Убежал, заохав. Этот мальчик – просто трус, Это очень плохо…» Попробовал бы Владимир Маяковский в наше время упрекнуть мальчугана в трусости – тут же навлек бы на свою голову праведный гнев детских психологов!

И все потому, что педиатры на этот счет непреклонны: страх – самая первая и естественная эмоция человека. Поэтому если ваш малыш часто пугается и излишне (на ваш взгляд) осторожничает, успокойтесь - таким образом он реагирует на события в окружающем мире. А вот если у вас растет маленький бесстрашный разбойник, есть повод обратиться к специалистам: возможно, у крохи задержка психического развития. В общем, как говорится, бояться разрешается!

Что пугает малыша

Приготовьтесь к тому, что наиболее боязливым ребенок будет до дошкольного возраста, причем каждый год (а то и месяц) принесет новые страхи.

Новорожденных младенцев пугают громкие звуки и резко приближающиеся крупные предметы. Поэтому главная ваша задача на этом этапе – создать уютную и дружелюбную атмосферу, окутать ребенка заботой и любовью.

Начиная с пятимесячного возраста у малышей возникает страх при виде незнакомых людей, необычных предметов. Но больше всего ребенок беспокоится, если рядом долго нет мамы.

И лишь когда девочки достигают двух с половиной лет, а мальчики трехлетнего возраста, длительное отсутствие матери перестает быть главным детским кошмаром. А страх перед незнакомцами (особенно женщинами, не похожими на мать) пройдет уже на втором году жизни, но при условии, что за это время не произойдет «чрезвычайных» ситуаций – болезненных процедур, помещения в больницу, падения, испуга.

В два года возникают новые «страшилки»: резкие звуки, животные, шумный транспорт, боль, высота, вода, замкнутые пространства – все они останутся «верными спутниками» ребенка до 5 лет. В этот период у малышей бурно развивается воображение, и самым опасным «врагом» для них является темнота: неизвестно, что за чудище затаилось во мраке. Дети пока не могут отделить вымысел от реальности, из-за чего одинаково боятся и «дядю милиционера», и Кощея с Бабой Ягой.

В трехлетнем возрасте появляется страх перед наказанием. Это чувство проявляется в меньшей степени, если в воспитании ребенка принимает участие отец, не подавляется собственное «я» малыша – он должен спокойно высказывать свои тревоги и переживания. Внимание! Не проморгайте этот момент: именно сейчас дети учатся лгать, естественно, чтобы избежать «постановки в угол» или «ата-та» по известному месту за шалость. И только в ваших силах объяснить маленькому человечку, что ложь страшнее наказания.

Когда ребенок достигает своего 6-тилетия, его буквально с головой накрывает страх смерти, потери близких. Это означает, что завершился «наивный» период детства – в сказочных персонажей и бессмертие он больше не верит. Заодно формируются жизненные ценности, чувство родства и дома. Иногда малыш может выражать страх смерти прямо, безутешно рыдая и обнимая родителей, а порой и косвенно – он панически боится нападений, пожаров, стихии. Помимо этого, у детей возникает еще одна боязнь – конфликтов в семье, со временем она будет увеличиваться и достигнет своего пика к подростковому возрасту.

Как только ребенок становится школьником, прежние страхи смягчаются, а на смену им приходят новые: получить плохую оценку, опоздать на урок.

Детские боязни обычно проходят к подростковому возрасту, тинейджеры – народец, в принципе, бесстрашный – сказывается юношеский максимализм. Однако на этом этапе для ребят характерно общее состояние тревожности, они находятся в постоянном антагонизме со взрослыми. Переходный возраст - вы это уже проходили.

А теперь, уважаемые родители, запомните: все перечисленные страхи носят временный, возрастной характер – с ними не нужно бороться радикальными способами, просто поддержите ребенка, принимая особенности его развития.

Но совсем другое дело - так называемые «невротические» боязни. Они порождение психических потрясений, травм, жестокости в семье. Эти страхи не пройдут сами собой, необходима помощь психолога, да и родителям нужно изменить стиль воспитания.

Не воспитать трусишку

Иногда мамы и папы сами неосознанно селят страх в душе малыша. Чтобы не повторять чужие ошибки, усвойте главные родительские табу.

1. За страхи ребенка нельзя наказывать, стыдить и ругать.

2. Никаких «варварских» методов воспитания! Не пугайте маленького озорника «бабайками» и Бармалеями, не обещайте отдать его в детдом или чужой тете, исключите из своего лексикона фразы типа «Не подходи, собака укусит», избегайте угроз.

3. Не взваливайте на ребенка собственные страхи. Часто родители «заражают» несмышленыша своими эмоциями – боязнью самолетов, смерти, высоты. Постарайтесь с личными «пунктиками» разобраться самостоятельно.

4. Не перегружайте фантазию ребенка. Откажитесь от агрессивных мультфильмов и книг, покупайте ему игрушки соответственно возрасту. Например, 2-хлетнему карапузу не стоит дарить вооруженного до зубов робота или крокодила с распахнутой красной пастью.

5. Злых сказочных героев не бывает! По крайней мере, в рассказанных вами историях финал всегда должен быть хорошим: Баба Яга и Кощей стали добрыми, зайчонок помог заблудившемуся мальчику выйти из леса.

6. Не опекайте ребенка чрезмерно: чем он самостоятельнее, тем больше у него шансов победить свои боязни без посторонней помощи.

7. Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами. Как только выяснили, что именно мучает малыша, устройте урок рисования. Пусть на листе бумаги ваш кроха изобразит злобного кракозябру, который мучает его сознание и тревожит сон. Как только противник воплотился в акварели и фломастерах, уничтожьте мучителя. Предоставьте ребенку радость изорвать супостата в клочья. Вот так, мельче, еще мельче, совсем до крошек. А теперь пустим обрывки по ветру. Все, победа! Имейте в виду, что, возможно, придется провести не один такой «ритуал». Но, конечно, вам не жаль бумаги, красок и личного времени для вашего малыша.

Автор: Наталья Гребнева