Как научить ребенка быть смелым.

«У меня в шкафу живет чудовище», - шепотом делится пятилетний малыш. «Мне страшно отвечать у доски», - переживает третьеклассница. «Мой сын боится собак», - жалуется мама школьника. Как часто и у детей и у взрослых возникают подобные проблемы. Родители задают вопросы: стоит ли бороться с детскими страхами, и если да, то как помочь своему трусишке? Имеют ли страхи какой – либо смысл и что за ними стоит?

Следует различать страхи «нормальные» и страхи патологические. «Нормальные» страхи являются проявлением инстинкта самосохранения, поэтому это считается обычным явлением. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. Он подвергает себя опасностям, может быть травмирован или может даже погибнуть из – за своего «бесстрашия». Но полностью бесстрашных детей просто не существует. Какие же страхи являются нормальными, естественными, так сказать, биологическими? К нормальным относятся: боязнь грозы, открытого пространства, высоты, быстро двигающих предметов и животных, резких звуков и т.д. В большинстве случаев эти страхи имеют временный характер.

Для того чтобы лучше понимать тревоги своего ребенка, необходимо знать возрастную динамику страхов.

Первый год жизни

* Страх новой окружающей среды.
* Страх отдаления от матери.
* Боязнь посторонних людей.

От 1 до 3 лет

* Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
* Страх оставаться одному.
* Ночные страхи

От 3 до 5 лет

* Страх одиночества
* Страх темноты
* Боязнь замкнутого пространства.
* Боязнь сказочных персонажей.

От 5 до 7 лет

* Страхи, связанные со стихиями.
* Боязнь родительского наказания.
* Страх, перед животными.
* Боязнь страшных снов.
* Боязнь потерять родителей.
* Страх смерти.
* Боязнь опоздать.
* Страх перед болезнью.

 Патологическим являются воображаемые страхи, когда ребенок под влиянием «страшных» сказок (диафильмов, кинофильмов) боится Бабу – Ягу, Кощея Бессмертного, Буку – Бяку, кричит во сне, боится засыпать в темноте, боится спать в одиночестве и т.д.

Иногда родители сами провоцируют возникновение страхов у ребенка. Обычно дети не боятся замкнутого пространства. Любой из нас помнит, какое удовольствие доставляла в детстве игра под столом, накрытым длинной скатертью, или же под кроватью. Но если ребенка наказали, заперев одного в ванной комнате, то вероятность появления у него клаустрофобии чрезвычайно велика. Если ваш ребенок испытывает страхи, то, первым делом, прекратите его пугать и пугаться сами. Вы должны серьезно отнестись ко всем чувствам, которые испытывает ваш ребенок. Высмеивание страхов просто недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Отнеситесь ко всему, что он вам сообщает с полным доверием. Постарайтесь выяснить, чего именно боится ваш ребенок? Как это выглядит (можно ли его нарисовать). Проговорите о самом страхе: о чувствах самого страха- может страху чего – то не хватает, ему одиноко и он просто не знает как с вами подружиться? Предложите своему малышу придумать варианты как живет данный страх, что он любит , а что не любит. Создайте совместный подарок для страха. Предложите ребенку нарисовать страх и затем его разукрасить разными цветами (приделать бантик, платье в цветок и т.д.)

Если у вашего ребенка страх темноты – то предложите ему маленький «волшебный фонарик» , так как его «волшебный» свет отпугивает страхи и они растворяются в темноте.

Предложите своему ребенку проиграть поочередно, показав пример, изображать разные чувства включая все части тела, мимику, через движение, танец (радости, грусти, спокойствия, обиды, страх).

Если ребенок боится сказочных персонажей: волка, таракана, паука, медведя, то можно взять персонаж из кукольного театра и предложить подружится ребенку с этим персонажем, объяснив, что с ним никто не хочет играть из – за этого он такой страшный. Тем самым из разряда страшного персонажа мы переводим его в друга и товарища, которому можно рассказать про все свои обидки, ранки, радости, и с которым будет веселее спать.

Мама и папа своим примером и рассказом о том, как в детстве они чего – то боялись смогли преодолеть свой страх и выросли успешными, счастливыми, смелыми людьми – дают надежду своему маленькому чаду, что и у него все получится!

Педагог-психолог МБДОУ ЦРР - ДС № 33 Дубинина Татьяна Валерьевна