«Подкроватный монстр»: преодоление детских страхов

Страх – это возможность для смелости, а не доказательство трусости Джон Маккейн

Страх – одна из основных эмоций, которая проявляется в виде острой эмоциональной реакции на опасную ситуацию. Каждый ребенок чего-то боится: уколов, Бабы Яги, «Подкроватного монстра». Детские страхи отличаются от взрослых, связаны с возрастом и носят временный характер.

Дети до 1 года боятся шума, незнакомых людей, смены обстановки.

С 1 года до 3 лет преобладает страх разлуки с родителями, ночного кошмара.

С 4 до 5 лет дети в основном боятся темноты, одиночества, сказочных персонажей, ночных кошмаров.

В возрасте от 6 до 7 лет преобладает страх смерти.

В 8-10 лет ведущими являются школьные страхи: ответ у доски, контрольная работа, опоздание в школу. Также дети могут бояться потустороннего мира.

Подросткам свойственен страх смерти, чрезвычайных ситуаций, осуждения, одиночества, непризнания.

Важно понимать, что детские страхи связаны с особенностями возрастного развития и в норме со временем исчезают. Иногда происходит так, что детский страх закрепляется, отрицательно сказываясь на дальнейшем развитии и судьбе ребенка. Чтобы этого не произошло, важно грамотно реагировать на проявление страха у вашего чада.

1. «Начните с себя!»

Родитель - проводник ребенка во взрослый мир. Благоприятный эмоциональный климат в семье – залог здоровой психики ребенка.

2. «Сохраняйте самообла-

При возникновении опасной ситуации ребенок считывает реакцию взрослого человека. Малыш увидел паучка и испытал любопытство, но тут прибежала мама, внушив свой страх: «Какой страшный паук, ты, наверно, испугался». Ребенок и не думал бояться, но если мама сказала и всем видом показала. что это страшно, то, пожалуй, так и есть.

3. «Бояться – нормально!» Если ваше чадо чего-то боится, ни в коем случае не обесценивайте его переживания. «Не бойся!» – не самый лучший способ успокоить ребенка. Будет эффективно, если взрослый объяснит, что у каждого человека есть свои страхи (даже у взрослых!), и это нормально.

4. «Давай поговорим!»

Общайтесь со своими детьми. Они прекрасные слушатели и собеседники. Объясняйте на доступном языке, как устро-



Чтобы детский страх не закрепился, важно грамотно реагировать на проявление страха у вашего чада

ен мир. Неизвестное всегда пугает, но, к примеру, непонятную и громкую барабанную дробь за окном взрослый может прокомментировать так: «Этот шум издают капли дождя, которые стучат по крыше. Как ты думаешь, чем полезен дождь?». Расширяйте вместе кругозор, развивайтесь.

5. «Я рядом!»

Будьте рядом, когда ребенку страшно. Загляните вместе под кровать, чтобы посмотреть на «Подкроватного монстра», но никогда не заставляйте насильно преодолевать свой страх!

6. «Объятия – подушка безопасности!»

Чаще обнимайте своих детей. Это придает им чувство защищенности, помогает справляться с недугами и благоприятно сказывается на их психоэмоциональном развитии.

7. «Я тобой горжусь!»

Подчеркивайте детские успехи и достижения. Это придает уверенность и пробуждает смелость. Никогда не называйте ребенка трусишкой, даже в шутку. Постоянное напоминание о том, чего он испугался, а также насмешки над этой ситуацией могут закрепить страх и негативно сказаться на самооценке.

8. «Не драматизируйте!»

Не стоит слишком акцентировать внимание на страхах. В конце концов, когда ребенок обходит стороной огромную собаку, это говорит скорее о его осторожности и разумности, нежели о фобии.

9. «Придет серенький волчок и укусит за бочок»

Иногда родители, сами того не желая, прививают страхи своим детям, запугивая их. Например: «Будешь кричать - вызову полицию!», «Сейчас поставлю укол!», «Пошли, а то тетя тебя заберет!» и пр. Этот способ, возможно, и работает в ближайшей перспективе, но совершенно бесполезен в долгосрочном плане. В лучшем случае - ребенок перестанет верить вашим словам, так как они не подкрепляются действиями. В худшем - заработает страх. Учитесь договариваться. Это сложнее, но гораздо эффективнее.

<u> 10. «Движение – жизнь!»</u>

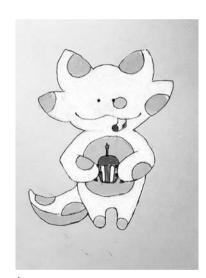
Организуйте досуг ребенка в соответствии с его интересами и потребностями, обеспечьте достаточную двигательную активность, чтобы некогда было думать о «Подкроватном монстре».

11. «Это безопасно!»

Нередко причиной возникновения страха является определенный случай, который напугал ребенка. Для преодоления подобного страха важно, чтобы он понял, что событие (объект) не представляет опасности. Для избавления от страха перед насекомыми для начала покажите, как вы сами держите на руке маленького жучка. Когда ребенок спокойно сможет воспринимать его на расстоянии, с его согласия подсаживаем маленькое насекомое на детскую ручку. Убедившись в своей безопасности, малыш перестает бояться. Важна поэтапность! Не стоит сразу сажать огромного жука на ребенка.

12. «Мыслите творчески!»

Придумайте вместе забавную историю про «Подкроватного монстра», наделив его положительными качествами, сделайте ему сюрприз, положите угощение. Нарисуйте страх на листе бумаги, добавив забавные детали: шляпку, яркие ботиночки, необычный нос. Вот такой забавный монстрик МОККЕ, который любит красть по ночам носки, получился у Софии (см. рис.). Также попробуйте смастерить вместе «талисман», который будет обере-



«Подкроватный монстр» МОККЕ/ Автор: Гришина София,

гать вашего малыша. Этот амулет можно положить под подушку или в карман курточки.

Таким образом, большинство детских страхов - закономерное и проходящее явление, не требующее особой коррекции. Тем не менее у некоторых детей страхи могут закрепиться и неблагоприятно отразиться на психофизическом состоянии (тревожность, бессонница, истерики. энурез). В этом случае может потребоваться консультация психолога или психиатра.

Психологическую поддержку и оценку эмоционального состояния ребенка вы можете получить у квалифицированных специалистов-психологов в КГБУ СО Центр семьи «Минусинский» (Советская, 31Б, тел. 2-04-47).

Оксана ЛУНИНА, педагог-психолог отделения социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями КГБУ СО Центр семьи «Минусинский»

ÆΠ

Олюдях хороших



Совсем скоро — юбилей нашего города. Как много людей вложили и вкладывают сегодня свои силы, умения, чтобы хорошел Минусинск год от года!

Действительно, в нем живут прекрасные, гордые и властные, умные, красивые наши сибиряки.

Вот одна из них — Маргарита Дмитриевна ИГНА-ТЕНКОВА. 15 августа она отметила юбилей, 60-летие.

В Минусинск она приехала вместе с мужем Модестом Васильевичем Толкачевым в 1994 году. Здесь и началась большая творческая жизнь этой семьи, с уклоном в спорт. Они сделали так много для развития спорта в городе и непосредственно для наших ветеранов. И сама Маргарита Дмитриевна на протяжении 15 лет занимала призовые места, выступая на городских и краевых соревнованиях по стрельбе, дартсу, шашкам, конькам, лыжам, в биатлоне, полиатлоне.

Очень добрая по натуре, Маргарита Дмитриевна впитала в себя еще с пионерской работы умение заботиться о людях, помогать им. А как же озаряется творчеством территория возле их дома! Всё в цветах и поделках. Всё в этой семье делается вместе, всё на радость и себе, и окружающим.

Дорогая Маргарита Дмитриевна! Все мы с чувством глубокого уважения и благодарности поздравляем вас с юбилеем! Пусть никогда не покидает вас бодрость и хорошее настроение. Доброго вам здоровья, душевной молодости, любви, семейного счастья и долгих лет жизни.

> Президиум городского совета ветеранов

Крик о помощи

Пятого августа в нашем доме произошел пожар. Сгорела кровля, стена, от воды пришло в негодность имущество. Я инвалид третьей группы, живу с мамой-пенсионеркой и сыном-школьником. Приму любую помощь от неравнодушных людей.

Тел. 8-902-981-83-42. Марина.