

Профилактика детских страхов

Лучшее средство профилактики детских страхов - взаимопонимание родителей и детей. А это возможно только в том случае, если родители понимают причины происходящих в детях возрастных перемен и в соответствии с ними меняют свое отношение к детским проблемам.

Профилактику детских страхов следует начинать с того момента, когда вы узнаете о беременности. К сожалению, *ребенок переживает все стрессы матери вместе с ней.* Поэтому очень важно, чтобы будущая мать находилась в гармоничной атмосфере, чтобы ничто ее не пугало и не тревожило. Дети с повышенным уровнем тревожности рождаются у родителей, для которых они не были желанными, или у очень занятых родителей.

Для спокойствия ребенка *очень важно, чтобы родители выработали единые правила.* В противном случае ребенок никак не может понять, что можно, а что нельзя, например, с папой можно есть мороженое на улице зимой, а с мамой почему-то нет. С бабушкой нельзя носиться по дому и перепрыгивать через стулья, зато с дедом можно прыгать на диван даже со шкафа. Соответственно, и другие запрещенные вещи ребенок постарается попробовать сделать, как только окажется вне поля зрения взрослого, который говорит, что этого делать нельзя.

Идеальный вариант профилактики страхов - участие отца в детских играх, его присутствие в то время, когда дети учатся ходить. Отцы более спокойно относятся к неизбежным падениям. Хорошо, если оба родителя одинаково ведут себя в этой ситуации достаточно хладнокровно.

Ребенка до 5 лет нежелательно оставлять на ночь одного в комнате. По крайней мере, мать должна быть с ребенком рядом в момент засыпания, почитать ему книгу, рассказать сказку, спеть колыбельную. Тогда у него безболезненно пройдет период, когда он особенно склонен бояться темноты, одиночества и закрытых пространств. Укладывать ребенка спать лучше всего в 9 вечера, ни в коем случае не позднее 10-ти.

За час перед сном надо перейти от активных игр к спокойному времяпрепровождению, иначе перевозбужденный ребенок просто не в состоянии будет уснуть. Точно также ребенок не сможет уснуть, если уложить его слишком поздно. Он будет одновременно испытывать и перевозбуждение, и усталость, а в результате ему может присниться какой-нибудь кошмар.

Лучшая профилактика страха засыпания и кошмарных снов - дать ребенку нагуляться и наиграться днем в активные игры, набегаться и напрыгаться. Тогда вечером он уснет, как только его голова коснется подушки. И если в комнате, где он спит, не будут выяснять отношения или смотреть

фильмы ужасов, то ребенок прекрасно выспится, встанет утром бодрым и в прекрасном настроении.

Самая большая ошибка взрослых - попытка скрыть свои переживания от детей. Предстоит ли вам развод или один из супругов страдает алкогольной зависимостью - ребенок не слеп и не глух, он может не понимать ситуацию до конца, но от этого страдает не меньше и нуждается в нашей поддержке. Те родители, которые находят в себе мужество поговорить с ребенком, объяснить, что они собираются расстаться, но он, ребенок, в этом никак не виноват и с ним никто не разводится, избавляют ребенка от многих страхов. Особенно хорошо, если родители не обвиняют друг друга, а говорят, что папа хороший и мама хорошая, но с течением лет их интересы и взгляды на жизнь настолько разошлись, что они просто не могут жить вместе без конфликтов, а потому сочли за благо разойтись. Но при этом они оба продолжают любить своего ребенка, никогда не перестанут быть его родителями, не перестанут заботиться о нем. Конечно, ребенку потребуется время, чтобы принять ситуацию, но в результате он успокоится, и у него не будет причин для тревоги и страха.

Почти никогда не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах. Таких детей, конечно, могут критиковать и наказывать, но не забывают и хвалить. Родители с удовольствием подчеркивают их достижения, будь то первые пять шагов подряд без опоры, красиво нарисованная картинка или решенная задача. Дети постоянно слышат в свой адрес: "Молодец! Как у тебя хорошо получается!" Им доверяют такие "взрослые" дела, как ответ на телефонный звонок, передача денег водителю за проезд, мытье посуды или покупка сока. А потом благодарят за выполненное задание и радуются, что в доме есть такой помощник. На неудачах внимания не заостряют. Купил вместо апельсинового сока яблочный? Ничего, этот тоже вкусный, только в следующий раз будь, пожалуйста, внимательнее. Разбилась тарелка? К счастью! Ребенок ощущает себя сильным, умелым и полезным членом семьи. На такой почве страхи не растут, а если и появляются какие-то случайные, ветром занесенные, то чахнут на корню.

Помните, ***детей никогда не следует пугать ради послушания*** ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом. Пугать чем-либо - значит пугать смертью! Указывайте ребенку на реальные опасности, но никогда не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание. Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

Никогда не стыдите ребенка за испытываемый страх. Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом,

несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, незащищенным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.

Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

Меньше подвержены страхам дети, которым родители дают свободу, в том числе и свободу принятия решений, с которыми проводят достаточно много времени, играют, ходят на прогулки, в театры, парки аттракционов, которых принимают и любят такими, какие они есть, со всеми их недостатками и несовершенствами.