

Детские страхи от 4 до 6 лет и способы борьбы с ними

Страх считается естественным состоянием человека — защитной реакцией здорового организма на определенные раздражители. По сути страхи оберегают от опасности и многих рисков. А, значит, в какой-то мере они полезны. Но, если взрослые научились за долгие годы контролировать свои страхи и взаимодействовать с ними, то дети — не защищены знаниями от неизвестных и пугающих вещей. Поэтому грамотным родителям важно научиться своевременно различать моменты, когда естественная реакция организма грозит перерасти в навязчивость или даже фобию.

Содержание:

- Виды страхов у детей 4-6 лет
- Причины реальных страхов и как на них реагировать
- Причины фантазийных страхов и как на них реагировать
- Что важно учитывать в борьбе со страхами
- Видео

Виды страхов у детей 4-6 лет

Условно детские страхи можно разделить на два вида: **реальные** и **фантазийные**.

Реальные страхи

К реальным можно отнести те, которые имеют под собой вполне объяснимую причину:

1. боязнь насекомых и животных;
2. боязнь белых халатов;
3. страх громких звуков, скандалов;
4. боязнь чужих людей;
5. состояние беспокойства, вызванное долгим отсутствием матери;
6. страх темноты;
7. боязнь замкнутого пространства;
8. страх наказания.

Эти страхи типичны как для малышей в возрасте двух-трех лет, так и для четырех-шести — они сопровождают несколько возрастных периодов.

Фантазийные страхи

В три-четыре года у ребенка происходит активное развитие абстрактного мышления, что становится причиной появления еще одного вида страхов: фантазийных. Эта группа порождается воображением детей. К ней можно отнести:

- боязнь вымышленных персонажей;
- страх ночных кошмаров;

Причины реальных страхов и как на них реагировать

Давайте более подробно рассмотрим основные детские страхи у детей от 4 до 6 лет и попробуем разобраться, что при этом нужно делать взрослым. При условии грамотного подхода и адекватной поддержки со стороны родителей, при отсутствии конфликтов в семье, детский испуг преодолевается довольно быстро.

1. Боязнь животных и насекомых

Для некоторых детей актуален страх насекомых или животных.

Что делать?

В таких случаях рекомендуется сменить эмоциональное состояние малыша — с пугающего на заинтересованное. Например, выйти вместе с ним в поле, найти там паучка, посадить его на свою ладошку. После этого следует объяснить малышу, что паук полностью открыт перед вами, ничего не замышляет и, наоборот, является более уязвимым, чем люди.

Рассказывая интересные истории о животных и насекомых, которых кроха боится, можно вызвать любопытство с его стороны. Чем больше малыш будет знать о предмете своей боязни, тем быстрее избавится от страха.

В случае с собакой тоже нужно создать благожелательный фон вокруг животного. Никогда не кричите на ребенка и не запугивайте тем, что собака может укусить или чем-

то заразить. Объясните малышу, что гладить собаку без разрешения хозяина нельзя и первые контакты с животным лучше налаживать на расстоянии, чтобы не спугнуть. Полистайте книги и энциклопедии о животных, посетите выставки, продемонстрируйте способы безопасного взаимодействия с насекомыми и животными на собственном примере.

2. Боязнь белых халатов

Это опасение тесно связано со страхом боли. Укол, сделанный человеком в медицинском колпаке и белом халате, или осмотр неприятными инструментами надолго оставляют у ребенка ассоциацию с неприятными ощущениями. Дети начинают панически бояться врачей и этот страх намного сильнее и опаснее самой боли, вызываемой процедурой.

Что делать?

Чтобы снизить боязнь людей в белых халатах, за несколько дней до похода в поликлинику расскажите малышу о работе врача. Поиграйте с ним в доктора, используя максимум специальных врачебных инструментов: послушайте его, осмотрите ротовую полость, сделайте другие возможные манипуляции. Обязательно поменяйтесь с ним ролями.

Общаясь с врачом и медсестрой из процедурного кабинета, будьте обходительны и вежливы, следите за своими эмоциями: доброжелательно улыбайтесь, ведите себя непринужденно — ребенок должен видеть ваше спокойствие и уверенность в том, что ему ничего не грозит.

Если вы посетили стоматолога либо прививочный кабинет, не забудьте похвалить малыша за его терпение и смелость, даже если его состояние было противоположным. Выйдя из поликлиники, постарайтесь сразу же переключить внимание крохи на другие объекты: расскажите ему интересную историю, сказку.

3. Страх громких звуков

Один из врожденных страхов человека — боязнь резких звуков. Природа устроена так, что громкий звук является символом опасности. Кроме того, громкие звуки способствуют перенапряжению мозговых клеток и приводят к расстройству в работе некоторых органов. Поэтому инстинкт самосохранения заставляет ребенка вздрагивать при резких окриках, грохоте, либо скрежете машин.

Что делать?

Если малыш вдруг расплакался от грома или другого резкого шума, следует стать с ним рядом, обнять его и дать понять, что вы его можете защитить, рядом с вами он находится в безопасности. Не смеяться над ним, не стыдить, иначе он начнет скрывать от вас свой испуг, но справиться самостоятельно с ним вряд ли сможет.

Лучше всего начать игры с различными звуками: от тихих — к громким. Для занятий подойдут металлофон, звонкие металлические ложки. Сходите вместе на шумный детский праздник или веселый аттракцион, где все визжат, кричат и прыгают. Радостный шум постепенно приучит малыша к громким звукам.

4. Боязнь чужих людей

Страх перед посторонними людьми возникает еще в младенчестве и имеет вполне очевидные корни. Формируется он на физиологическом уровне — малыш подсознательно начинает чувствовать опасность в незнакомце. При этом он замыкается, опускает голову и прячется за родного человека.

При правильном поведении родителей боязнь обычно проходит к трем-четырем годам. Но, если социализация в этом возрасте так и не начата, стоит проблеме уделить отдельное внимание. Иначе ситуация грозит понизить самооценку ребенка, негативно отразится на дальнейшем общении со сверстниками.

Что делать?

Так как страх в данном случае идет в ногу с застенчивостью, родителям нужно самим предпринимать первые шаги. Например, подойти вместе с малышом на детской площадке к детям, которые уже общаются между собой. Заговорить с ними, познакомить со своим

ребенком. Чаще следует посещать детские центры, развивающие занятия, ходить в гости к друзьям, у которых есть дети такого же возраста.

Если малыш боится оставаться наедине с другим взрослым, например, с няней, нужно взять для знакомства чуть больше времени. Чтобы ребенок привык к постороннему, необходимо некоторое время провести втроем. Как только кроха начнет доверять новому человеку, первым к нему обращаться, можно смело оставлять их наедине.

5. Боязнь одиночества

Страх надолго оставаться без мамы считается распространенной боязнью у малышек. Ни в коем случае его нельзя принимать за избалованность или необоснованные капризы. Боязнь потерять маму вполне естественна и требует деликатного подхода.

Что делать?

Всегда объясняйте ребенку, когда вы вернетесь. Например: — «После того, как ты поспишь и съешь полдник». Такие согласования рекомендуется сделать регулярными. При этом следует не только доброжелательно договариваться с малышом, но и своевременно выполнять свои обещания.

6. Страх темноты и ночных кошмаров

Один из важных детских страхов — боязнь темноты. Фантазия малыша развивается бурно, подсовывая ему чудовищ, страшных персонажей из мультфильмов, сказок, книг, забравшихся в шкаф или под кровать.

Что делать?

Главным условием для борьбы с боязнью темноты и вымышленных персонажей является спокойная психологическая атмосфера в доме. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за страх или бросать равнодушные фразы, вроде такой: «Там нет ничего страшного».

Убедите малыша в том, что он находится в полной безопасности. Для этого оставляйте дверь в его комнату открытой, купите забавный детский ночник.

Предложите нарисовать или вылепить того, кого он боится, затем придайте герою комический вид и вместе посмейтесь над ним.

Придумайте интересную сказку со страшным персонажем из детского воображения, закончив ее позитивно. Ваш герой должен постепенно превратиться в хорошего друга и помощника.

Возьмите за правило перед сном спокойно беседовать с ребенком в его комнате, читайте книги, слушайте вместе спокойную музыку. Уместны телесные контакты, нежные слова.

7. Клаустрофобия

Со страхом темноты перекликается боязнь замкнутого пространства. Малыш может не озвучивать проблему и родители замечают ее сами, закрывая вечером дверь в его комнату, либо застряв с ним в лифте. Частые проявления клаустрофобии сопровождаются приступами паники, головокружениями. Дети могут среди ночи прибежать к родителям и начать плакать.

Эта навязчивая боязнь возникает чаще у единственного ребенка в семье, имеющего ограничения в общении со сверстниками. Особенно страдают ею дети, получающие чрезмерную порцию ласки и любви.

Что делать?

Прежде всего, ребенка в такой ситуации следует успокоить и научить ровному дыханию. Ругать за немотивированный на ваш взгляд страх, категорически запрещается. Нельзя идти от противного и закрывать его в комнате.

Результативными бывают игры, направленные на преодоление скованности, возникающей в замкнутом пространстве. Например, специалист в области детской психики А. И. Захаров предлагает психологическую игру «Проникновение и выход из круга».

Суть игры заключается в том, что взрослые и дети становятся в круг, сцепляют руки и зажимают глаза. При этом вслух заявляют, что в их круг никто не сможет проникнуть — они тщательно его охраняют и никаким смельчакам там нет места. Уже сама эта фраза подсознательно подстрекает ребенка попасть в круг. Игроки ходят снаружи круга и

стараятся незаметно проскользнуть под одной из пар рук. Проскочивший в середину, громко хлопает в ладоши и все удивленно открывают глаза. Вторая часть игры предусматривает такой же выход из круга.

8. Страх наказания

Даже самое безобидное наказание ребенка может привести к неожиданным последствиям. Благодаря мероприятиям по закрыванию расшалившегося малыша в темной комнате, чулане или в другом месте, имеющем мало света, у него могут развиваться сразу несколько страхов: боязнь замкнутого пространства, темноты, одиночества, появление кошмаров во сне.

Кроме того, такие наказания обрывают психологическую связь малыша со взрослыми, он чувствует отчуждение родителей, которое в дальнейшем может привести к возникновению проблем в браке уже у взрослого человека.

Что делать?

Стоит вспомнить, что любая оплошность ребенка — это, прежде всего, именно родительское упущение в воспитании. А, значит, и наказывать нужно себя, а не его. Любое порицание всегда должно быть высказано в форме любви к малышу. Иначе, он начнет ассоциировать злую маму с Бабой Ягой из сказки, а отца — со Змеем Горынычем, что породит, кроме обозначенных выше страхов, еще и фантазийные. Подробнее об этом виде боязни можно почитать в статье «Страх сказочных героев и вымышленных персонажей».

