

Метод этот очень простой, но весьма результативный. Он применим с маленькими детьми и часто является единственным действенным методом коррекции агрессии.

Не стоит применять метод, если ребенок дерется очень редко, лучше попробуйте быть более внимательны к ребенку и постарайтесь поддержать его, при попытке вас ударить.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ И КАК С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ³

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и знакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

Причины возникновения страхов:

– *Излишняя тревожность родителей.* Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. У тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

– *Гиперопека.* Желание родителей оградить ребенка от проблем мешает ему развиваться и, как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.

– *Запугивание детей родителями.* Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам», «Не трогай – обожжешься»... каждый родитель сам может продолжить этот список. То есть, мы часто предупреждаем детей об опасности, порой не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем и, тем самым,

запугиваем ребёнка. Потом искренне недоумеваем, почему ребёнок боится врачей или откуда у него кошмары.

– *Большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье.* Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют *внутрисемейные конфликты* (особенно конфликты между отцом и матерью) и *телесные наказания*. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.

– *Невнимание к ребёнку.* Чаще страдают страхами дети, представленные сами себе, лишенные родительского внимания, в том числе семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.

– *Конфликты со сверстниками* также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

– *Старшим дошкольникам* наиболее неприятны и даже *опасны оскорбления*, которые также снижают самооценку ребенка.

– Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть *испуг или психическое заражение*, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «надо бояться».

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4–6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа.

Обычно возрастные страхи живут около 3–4 недель – это допустимая норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротического.

Виды страхов.

– Мальшей от рождения до 1 года способны напугать громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота;

³ Из опыта работы БОП РКЦ МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 4» г. Всеволодск, педагог-психолог Кожушная Марина Михайловна, ведущий Андреевская Вера Константиновна.

— дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);

— ребяташки до 3 лет бояться смены обстановки, изменение порядка жизни;

— дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;

— в 6–7 лет апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;

— 7–8-летние дети бояться вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего бояться смерти родителей.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи — возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.

Как бороться детские страхи.

Реакция родителя на страх должна быть спокойной-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше — это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх.

2. Самый распространённый и эффективный способ — это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подберите этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребёнок пугает какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребёнку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

Одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, которая помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства, является игра в прятки. Мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они — мышки в норке. Сначала ребенок попробует оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте.

5. Что делать, если у ребёнка есть кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания? Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребёнку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

Несколько советов родителям.

— Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.

— Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.

— Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.

— Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми.

— Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх — это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в ру-

ки и перестать бояться» или не бояться потому, что «бояться только девчонки».

— Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

— Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего, тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

РЕБЕНОК В ИСТЕРИКЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ? ⁴

Мы все знаем, что время от времени дети превращаются в одержимых демонами созданий, которые не в силах контролировать свои эмоции. В такие моменты они могут кататься по полу, вопить нечеловеческим голосом, топтать ногами и плакать. Каждая детская истерика – настоящий кошмар для родителей. Но причины ее вовсе не в том, что вы не смогли как следует воспитать «маленькое чудовище». Маленькие дети выражают эмоции ярче, чем взрослые, в первую очередь из-за незрелости психики.

Почему дети от года до трех бывают капризны?

Первые сильные эмоции – важный жизненный опыт, и одна из них – гнев. Это своего рода сигнал тревоги, возникающий в ситуациях, которые нас не устраивают, пишет психолог Мадлен Дени в книге «Капризы и истерики: как справиться с детским гневом». Маленьких детей (как, впрочем, и людей других возрастов) не устраивает многое в этом мире, но они еще с этим «не смирились». Представьте: еще совсем недавно у вас были мамина неограниченная любовь и забота, и вообще, весь мир крутился вокруг вас, а тут вдруг начинаются какие-то запреты и непонятные правила.

Каков же механизм детских истерик?

Как и любая эмоция, гнев сопровождается биохимическими изменениями: повышается температура тела и уровень адреналина в крови, сердечный ритм и дыхание учащаются. Эти новые ощущения пугают малыша, из-за чего он еще меньше контролирует свое поведение.

Частый «спутник» гнева – ярость, она возникает в ситуации бессилия перед какой-то проблемой. Она выливается в агрессию, бунт и всепоглощающее чувство несправедливости. Примерно это и чувствует ребенок, когда не получает заветную новую игрушку или еще одну конфету. Дело вовсе не в конфете, а в открытии, что мир, оказывается, вовсе не такое безоблачное место. Так что можно сказать, что детские истерики – нормальная часть развития личности и даже, пожалуй, элемент взросления и созревания личности.

Задача родителей в этом случае – научить маленького человека осознавать свое состояние и управлять им, оставаясь спокойными, твердыми и при этом чуткими.

Согласитесь, непростая задача? – Да, но в каждом из таких случаев можно найти решение в зависимости от причины истерики.

И не забывайте – в большинстве случаев дети «истерят» не специально. Понимая это, вы можете научиться понимать и своих детей.

Демонстрация сильных эмоций.

Взрослые умеют скрывать сильные эмоции, иногда подавляя их или даже вытесняя. У детей этой способности нет. Поэтому они могут закричать или заплакать в такой ситуации, с которой взрослый легко бы справился. Не ругайте детей за сильные эмоции, просто дайте им возможность выразить их так, как они умеют в данный

⁴ Из опыта работы БОП РКЦ МБДОУ «Детский сад № 31 г. Выборга», педагога-психолога Хазина Елена Николаевна, заведующий Кухаренко Татьяна Николаевна.

Комитет общего и профессионального образования
Ленинградской области

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Ленинградский областной институт развития образования»



Региональный Консультационный Центр Ленинградской области Методические материалы по организации консультационной помощи семьям, имеющим детей

Санкт-Петербург
2019

