

Консультация «Возрастные особенности детских страхов»

Воспитатель Шаламкова М.Н.

Дети испытывают разные виды страхов в различные периоды жизни. Так чего же и в каком возрасте боится ребенок? Наиболее выраженными страхами для детей 4-5-летнего возраста считается страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх перед животными, страх каких-либо природных бедствий (наводнение, землетрясение, пожар и т.д.) Для мальчиков наиболее характерны такие страхи как: страх войны, страх боли, страх чудовищ. А для девочек – страх темноты, страх потери, страх высоты. У детей старшего возраста (независимо от пола) добавляются такие страхи как: страх перед нападением, страх перед неожиданным звуком, страх наказания. У девочек 5-7 лет страхи более выражены, чем у мальчиков.

При поступлении в школу формы страхов меняются. На первый план выступают социальные страхи: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения возникают какие-то проблемы, часто формируется страх школы, что мешает дальнейшему обучению. Дети 7-8 лет боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерна для единственного ребенка в семье.

Если страхи привязаны к определенным ситуациям и не нарушают качества общения с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут по мере взросления. Но если ребенок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками (у некоторых могут даже наблюдаться панические атаки- неадекватное эмоциональное состояние, которое не поддается волевому контролю, возникает внезапно, в ответ на малозначимый стимул), необходима помощь специалиста- психолога или психотерапевта.

Ночные страхи появляются прежде всего в сновидениях, содержание которых в причудливых формах отражает все яркие впечатления прошедшего дня. Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние ребенка днем, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью. О том, что ребенку снится страшный сон, можно догадаться по его поведению: он вскрикивает, беспокойно ворочается, разговаривает во сне, часто пробуждается и не всегда снова засыпает. Утром такой ребенок выглядит разбитым, капризным, усталым и вялым.

Так какие же дети чаще всего видят страшные сны? Дети, которые не уверены в себе, тревожно-мнительные, робкие и боязливые, а также дети художественно одаренные, с богатым воображением. Причем девочки чаще видят страшные сны, чем мальчики. Особая категория- это нервно ослабленные дети, дети с невротическими расстройствами. Как правило, ночные страхи у этих детей обязательно сопрягаются с другими страхами (страх сказочных персонажей, страх одиночества, страх потери и пр.). Есть, наконец, дети, у которых кошмарные сновидения вызваны органическими поражениями головного мозга. Ночью во сне они обычно кричат, появляется дрожание, такие дети не могут проснуться до конца, не узнают родителя, на утро ничего не помнят.

Подобные ночные приступы скорее медицинская проблема. В таких случаях следует обращаться к неврологу.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СНОМ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ОТ НОЧНЫХ СТРАХОВ

- включать телевизор (исключение- традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»).
- играть с ребенком в шумные игры.
- ругать и наказывать ребенка.
- ссориться в присутствии ребенка.
- запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать.
- высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
- обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка.
- плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей.

ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЕЙСТВУЕТ НА БОЯЩЕГОСЯ РЕБЕНКА

- похвала за успехи прошедшего дня.
- чтение любимой книги.
- мягкий приглушенный свет.
- спокойная беседа.
- совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и пр.).