



СКАЗОЧНАЯ ПРИВИВКА



Страх присущ всякому нормальному человеку. Он тесно связан с законом самосохранения. После трёх лет малыш становится более или менее эмоционально зрелым и уже может выражать свои чувства словами. И, когда реальность и вымысел, быль и сказка для него еще практически неразделимы, страх проявляется столь сильно, что дневные переживания и нерешённые проблемы не оставляют его и ночью, преследуя в виде кошмаров.

Довольно часто в этом возрасте малыш видит страшные сны, некоторые дети кричат ночью и просыпаются от ужаса, продолжая плакать и тревожа таким поведением родителей. Но мамам и папам не стоит слишком переживать и волноваться по этому поводу, поскольку **между тремя и пятью годами ночные (и дневные) страхи — это норма.** Всего лишь этап, весьма важный и неизбежный в развитии ребёнка. У одних эти страхи выражены более, у других менее сильно, но есть они у всех. Если к детским страхам относиться правильно, не обесценивать их и в то же время не беспокоиться излишне, с возрастом переживания исчезнут без следа.

Чего же боится маленький человек? Вот три наиболее распространенных страха в этом возрасте, из которых вытекают множество других детских опасений и тревог: **страх одиночества, темноты и замкнутого пространства.**

Малыш боится быть покинутым каждый раз, когда мама уходит от него, потому что не уверен, что она вернётся. Совершенно **недопустимо в этом возрасте наказывать кроху, пользуясь его страхами, например, запирает одного в темной комнате, уходит, когда он просит остаться.** Подобные меры воздействия только усугубят переживания и могут негативно отразиться на нервной системе. В результате, вместо того чтобы убеждать ребёнка, что темнота вовсе не страшна, вы обязательно внушите ему ужас перед ней, да еще и связанный с наказанием. Тут нужно действовать по-другому. Если малыш боится оставаться один в своей комнате, не стоит ругать его, стыдить и говорить, что он трус. Попробуйте разобраться, что конкретно его пугает, и попытайтесь хоть сколько-нибудь развеять эти страхи. Расскажите ему перед сном какую-нибудь сказку (вечером подходят только нестрашные истории) или спойте колыбельную. Маленький человек не может спать в темноте, просыпаясь, кричит, боится? Оставьте ему на ночь неяркий ночник и не закрывайте дверь в детскую. Пусть он знает, что вы поблизости и всегда услышите его.



«СТРАШНО ИНТЕРЕСНО!»

Многих родителейстораживает интерес детей к страшным сказкам и фильмам. Кроха слушает и смотрит их, несмотря на испытываемый ужас. Как объяснить такую странность? Всё не так уж сложно. Через сказки ребёнок постигает всю противоречивость реального мира, где, помимо доброй, любящей мамы, существует злая и коварная Баба-Яга. А в противоположность с сильным и ласковым папой появляется злой и дряхлый Кощей Бессмертный. Конечно, эти герои действуют в сказках, но для маленького человека они вполне реальны. Отношение мам и пап к своему чаду иногда бывает не очень дружелюбным и справедливым. Чтобы как-то справиться с ситуацией, дети наделяют сказочных героев всеми отрицательными чертами, сохраняя так образ безупречных взрослых. Да и вообще **знакомство со страшными героями не менее полезно, чем с добрыми персонажами.** Оно создает реальную картину мира, служит своеобразной прививкой ребёнку от чувства незащитности и излишней доверчивости. А счастливые концы сказок, где добро всегда побеждает зло, показывают, что трудности преодолеть всё-таки можно.

Кстати, сказка — это своего рода сеанс психотерапии. Кроха вместе с героями побеждает зло одновременно со своими страхами. **Ролевые игры, когда дети и родители изображают разных сказочных персонажей, — тоже удачное средство избавления от пугающих переживаний.** В страхи можно не только играть, их можно лепить, рисовать, сочинять про них разные истории.

Детишек в возрасте от трех лет начинают беспокоить и внушённые страхи, источником которых являются сами взрослые. Близкие люди непроизвольно заражают ими малыша, излишне эмоционально указывая на окружающие опасности: «Не бери, обожжешься!», «Не гладь, укусит!» и т.п. Маленький ребёнок пока не очень-то разбирается, в чем же дело, что собственно может случиться, но тревога уже поселяется в его душе.

Да что скрывать, многих мам преследует постоянная, повышенная и собственно ничем не обоснованная тревога за свое чадо. Это нервное состояние неминуемо передаётся и малышу. А в три года ребёнку уже становится очевидно: если мама беспокоится за него, значит, это неспроста. В таких случаях надо начинать с себя.

Период детских страхов - один из важнейших в развитии ребёнка. Страх - наш оберег. Научить малыша правильно относиться к страху и страшному - задача родителей.

материал подготовила
педагог-психолог
Подрядчикова И.В.