

Как помочь боязливому ребенку?



Маркарян Л.В., старший воспитатель
(по материалам М.Молчановой)

Многие дошкольники отличаются боязливостью и тревожностью. Они боятся собак, грозы, незнакомых людей и всяких Страшилок, которые по их утверждениям, живут в шкафу.

Поэтому они не засыпают без света и могут среди ночи прибежать к родителям, потому что приснился страшный сон.

Казалось бы, ситуация не такая и сложная – многие в детстве чего-нибудь боятся, но с возрастом эти страхи проходят. Однако некоторые советуют родителям проявлять твердость в воспитании ребенка: отправлять в постель ровно в девять вечера, и выключать свет в комнате. В противном случае малыш вырастет тряпкой, а он должен быть мужиком, бороться со своими страхами. В результате:

- дети вырастают молчаливыми и замкнутыми;
- у них нет друзей;
- они избегают общения даже со своими родителями.



«Почему они такими стали?»

Все дети появляются на свет с разными личностными чертами. Кто-то подвижен, обожает смеяться и играть в шумные игры. Кто-то чувствителен и обидчив, способен расплакаться от жалости к сказочному персонажу (остались от козлика рожки да ножки). Кто-то робок и боязлив, и испытывает более сильное чувство страха и тревоги, чем его сверстники. Если определенная личностная черта проявляется особенно ярко, говорят об акцентуации характера. Например, если боязливость во всех ситуациях затмевает другие черты характера, тогда малыш действует, полагаясь в первую очередь на свой страх, что не очень конструктивно.

При благоприятном развитии ярко выраженная черта может немного «стусеваться», перестать быть главной и не осложнять ребенку жизнь. Например, если малыш боится спать в темной комнате, можно поработать с его страхом и помочь ему это победить. Тогда в дальнейшем страх может уйти, и ребенок будет жить с ощущением, что с любой пугающей ситуацией он справится. А именно для этого ему нужна помощь, защита и поддержка родителей.

Именно это ощущение опоры с вашей стороны и нужно ребенку для гармоничного развития. На примитивном уровне это можно сравнить с выращиванием хрупкого экзотического растения: вы создаете все условия для его роста – нужные освещенность и влажность, питание, защиту, а как расти оно и само знает – это запрограммировано природой.

Помоги мне!

Важным условием для помощи ребенку с боязливостью и робостью будет создание благоприятного психологического климата в семье. Пусть ребенок чувствует поддержку и одобрение с вашей стороны. Не ругайте и не наказывайте, не ссорьтесь в его присутствии. Многие малыши в детстве боятся выдуманных персонажей, к этому нужно отнестись с пониманием. Попросите ребенка рассказать о пугающем его существе. Можно даже вместе нарисовать его, а потом решить, что с ним делать – порвать рисунок или закрасить темной краской. А может, ребенок даже пожалеет свое чудище, решит, что оно больное и голодное, в этом случае чудище можно пожалеть и подружиться с ним.

Работать с пугающей ситуацией надо постепенно, защищая ребенка от сильного чувства страха. Например, если малыш боится собак, не надо сразу заставлять его погладить пса. Можно посмотреть детский фильм про забавного веселого пса, нарисовать его, сходить в зоомагазин и посмотреть на питомцев. Когда ребенок чувствует, что мама и папа в любой момент смогут прийти на помощь, ему легче справляться со страхом – он защищен, а значит, ничего плохого не случится.



Острые углы

При развитии ребенка с чертами робости и боязливости важно защитить его нервную систему в моменты эмоциональных перегрузок. Такой нагрузкой может стать любое изменение в привычном укладе жизни. Таким детям достаточно и мелочи.

Примером стрессовой ситуации может быть вхождение в новый коллектив: детский сад, школа, переход в новую группу или класс, смена учителя и воспитателя. Усилить переживания может и появление нового члена семьи – малыша, к которому первое время будет приковано все внимание.



В наше время нередки ситуации с появлением в семье нового папы, и к этому тоже нужно привыкнуть. Даже визит бабушки, живущей в другом городе, способен «выбить из колеи». И не забудем про путешествия, вокзалы и перелеты – боязливому ребенку может потребоваться защита даже в условиях, которые остальным членам вашей семьи кажутся райскими.



Таблетка от страха

К сожалению, такая таблетка, которую можно было бы выпить и полностью избавиться от страхов, еще не изобретена. Но существуют препараты, способные защитить нервную систему боязливого и впечатлительного ребенка от перегрузок – это детские успокаивающие средства.



Детский Тенотен – не только защитит от сильных переживаний, но и сохранит бодрость и активность. Действие успокаивающих можно сравнить с надеванием защиты, когда ребенок собирается покататься на роликах.

Многие говорят, что мамина любовь способна исцелить все, и в этом утверждении есть огромная доля правды. Однако в стремлении дать ребенку самое лучшее, важно не навредить ему слишком сильной любовью. Всегда есть соблазн избавить его от трудностей и делать все за него. Лучше помогите ребенку научиться самостоятельно справляться с трудностями – это будет ценным навыком для успешного будущего.

