

ГЛАВНЫЕ СТРАХИ ДОШКОЛЬНИКОВ (4-7 лет)

СТРАХ БЫТЬ БРОШЕННЫМ. Существует естественная причина, по которой дети этого возраста зачарованно слушают такие сказки, как «Белоснежка», в которой отец умирает и оставляет дочь со злой мачехой, или «Приключения Оливера Твиста», где мальчик-сирота должен заботиться о себе, занимаясь воровством. В этих историях проговаривается страх, общий для большинства детей дошкольного возраста, что однажды их могут бросить.

Этот страх кажется детям очень реальным, и он очень широко распространен, поэтому родителям не следует использовать его ни в качестве угрозы, чтобы поддержать дисциплину, ни в качестве «шутки». Каждый раз, когда ваш ребенок выражает этот страх, используйте методы эмоционального воспитания, чтобы признать его чувства. Убеждайте детей, что вы всегда будете любить его и хорошо о нем заботиться.

СТРАХ ТЕМНОТЫ. Для детей темнота воплощает великое неизвестное, это то место, где обитают все их страхи и монстры. Когда дети подрастут, они будут понимать, что темнота не всегда бывает страшной, но в этом возрасте им требуется ваша помощь, поэтому, если ваш ребенок боится темноты, оставляйте в его комнате небольшой свет и говорите ему, что вы рядом и в случае необходимости он всегда может вас позвать.

Не думайте, что, отрицая страх темноты, вы сделаете ребенка более сильным. Я знаком с отцом, который не хотел выполнять просьбу сына и оставлять свет, потому что беспокоился, чтобы мальчик станет «слабаком». Через несколько дней он почувствовал, что его сын становится все более тревожным. Выяснилось, что мальчик боялся уже не только темноты, но и того, что из-за плохого сна он будет хуже

заниматься в школе на следующий день и потеряет расположение отца. Тогда отец поменял свое решение и поставил в комнате мальчика ночник, с этого момента вся семья спала намного спокойнее.

СТРАХ НОЧНЫХ КОШМАРОВ. Кошмары пугают всех детей, но особенно страшными они могут быть для детей младшего возраста, которым еще трудно отличить сны от реальности. Если ваш ребенок просыпается в слезах, попробуйте подержать его на руках и поговорить о приснившемся кошмаре, объяснив, что все, что происходило, было не на самом деле. Побудьте с ним, пока он не успокоится, и уверьте, что ночной кошмар закончился и что он в безопасности.

Хорошо, если вы объясните детям, что такое сновидения и сон. В этом вам пригодится замечательная история про Энни из книги «Жила была девочка, похожая на тебя», которую Дорис Бретт написала, чтобы помочь своей дочери справиться с кошмарами. В книге маленькая Энни рассказывает маме о злом тигре, который преследовал ее во сне. Тогда мать дает Энни невидимое волшебное кольцо, которое она должна надевать перед сном. Когда тигр снова начинает преследовать Энни, девочка вспоминает про кольцо и встречается с тигром лицом к лицу. И оказывается, что тигр просто хотел стать ее другом. Так у Энни появился друг, который помогает ей бороться с другими страхами.

СТРАХ РОДИТЕЛЬСКИХ ССОР. Ссоры родителей могут сильно огорчать детей — они чувствуют, что это угроза их безопасности. Становясь старше, дети узнают, к чему могут привести родительские скандалы, и опасаются, что конфликт родителей закончится разводом. Кроме того, дети часто берут на себя ответственность за конфликт, считая, что они стали причиной ссоры родителей. Зачастую дети полагают, что они ответственны за сохранение семьи и в силах разрешить конфликт.

Родители должны стараться не разрешать детям принимать активное участие в своих конфликтах. Кроме того, если ваши дети стали свидетелями спора между вами и вашим партнером, следует показать им, как разрешился конфликт. Психолог Марк Каммингс писал о том, что маленькие дети не очень хорошо понимают вербальные сигналы, зато быстро успокаиваются, если видят, как мама и папа обнимаются и мирятся.

СТРАХ СМЕРТИ. Дети этого возраста знают о существовании смерти и могут задавать вам о ней прямые вопросы. Важно, чтобы вы были честным: пусть ваш ребенок знает, что вы понимаете его беспокойство и не считаете его вопросы глупыми или незначительными.

Если умер друг, родственник или домашнее животное вашего ребенка, нужно признать его печаль, вызванную потерей, обнять и утешить. Если вы попытаетесь не обращать внимания или приуменьшить чувства горя и страха, которые ребенок переживает в этот момент, они не исчезнут. Напротив, ребенок будет считать, что вам неудобно говорить о смерти и что в будущем не стоит обсуждать с вами важные чувства. Чего бы ни боялся ваш ребенок, вы должны помнить, что страх — это естественная эмоция, выполняющая полезную функцию в жизни молодых людей. Конечно, дети не должны быть настолько пугливыми, чтобы бояться исследовать и изучать мир, но они должны знать, что иногда мир бывает очень опасным. И именно страх служит адекватным предупреждением.

Разговаривая с детьми об их страхах, не забывайте использовать основные приемы эмоционального воспитания: помогайте им распознать и обозначить свой страх, когда он появляется, сочувственно и чутко о нем поговорите и вместе придумайте способы борьбы с различными угрозами. Обсуждая с ребенком стратегии борьбы с такими реальными опасностями, как пожар, болезнь или незнакомые люди, вы даете ему в руки все инструменты для их предупреждения. Например, если ваш ребенок боится пожара, скажите:

«Пожар в доме — это действительно страшно. Именно поэтому у нас есть детектор дыма, который предупредит нас, если что-то загорится».

Имейте также в виду, что дети могут говорить о своих страхах иносказательно. Так, мальчик, который спрашивает, существуют ли еще детские дома, скорее всего, не хочет услышать лекцию о политике социального обеспечения детей, а думает о страхе, что его бросят. Вы должны услышать эмоции, которые стоят за этим вопросом, особенно если этот вопрос вашего ребенка касается темы смерти или того, что его бросят.

Из книги "Эмоциональный интеллект ребенка"