Вікові страхи дітей

На кожному з етапів свого розвитку діти переживають різноманітні страхи, специфічні для певного віку.

***До 3 років*** у дитини з’являються страхи відкидання з боку батьків (мене не люблять), страх незнайомих ровесників, зміни обстановки, зміни порядку життя. Дитина може почати боятися тварин. Крім того, діток цього віку лякають загрозливі й незрозумілі об’єкти – великого розміру: крани, машини тощо. Величезний страх розлуки з близькими. Якщо життєві труднощі змушують батьків надовго розлучитися з дітьми, така розлука має бути ретельно підготовлена.

***Підказка для батьків.*** Іноді батькам важко повідомити дитині, що вони лягають на операсталося. А відповідальність треба взяти на себе, розповісти малюкові про майбутню розлуку, про те, що ви любите й не забудете.

***Діти 3-4 років*** бояться темряви, самотності й замкнутого простору, а ще комах, води, висоти, казкових героїв, уколів, несподіваних звуків «Страшилки» із сучасних мультиків приходять у сни наших дітей саме в цьому віці.

***Підказка для батьків.***У віці дітей 3-4 років батьки нарешті вирішують, що їхня дитина виросла і вже не повинна спати разом із батьками. Ця ситуація може бути важкою для маляти, тому що саме в темряві дитина проектує свої денні страхи, яких у неї чимало.

        «Відокремлюючись» від дитини, робіть це мудро, наполегливо, але плавно, м’яко. Залиште дитині нічничок, розкажіть казку, проспівайте пісеньку. Бо любов до дитини випромінює саме мамин голос. Якщо у мами не виходить співати, можна поставити спокійну музику. Пам’ятайте, що хвилини перед сном дуже важливі для фізичного та психічного здоров’я малюка. Постарайтеся, щоб маля засинало не зі слізьми й образою, а з посмішкою. Не глузуйте з дитячих страхів!

***У 5-6 років***з’являється і швидко зростає страх смерті, страшних снів, нападу, війни, вогню, пожежі. Саме в цьому віці в дитини формується відчуття домівки, часу і простору, вона розуміє, що життя не нескінченне, що люди народжуються і вмирають, і це стосується і його родини. Діти часто переживають першу сімейну втрату, коли починають іти із життя представники старшого покоління.

***Підказка для батьків.***Важливо прийняти цей страх, говорити про смерть, про душу. Як говорити – залежить від релігійних, культурних, національних традицій вашої родини. З цього питання важко дати універсальну пораду. Важливо не залишати дитину наодинці з таким страхом. можна в казковій формі розповісти про душу – крапельку, що перетворюється у сніжинку, дощик, пару і знову в крапельку. Краще не влаштовувати таємниць із втрати близької людини. Знайдіть слова й переживіть сум разом із дитиною.

***У 7-8 років***діти бояться несхвалення з боку батьків, бояться не відповідати їхнім побажанням і очікуванням. У психології це називається соціальним страхом «бути не тим», кого цінують, хвалять, про кого добре говорять. Такі діти постійно сумніваються у своїй «правильності»: «Я правильно зробив? А можна так?»

***Підказка для батьків.***Частіше у виникненні цього страху велику роль відіграють батьки й інші значимі дорослі, вихователі та вчителі з їхньою підвищеною вимогливістю, критиканством, роздратуванням і елементарним незнанням дитячої психології. Говоріть дитині, що ви її любите. Розповідайте, як ви чогось боялися в її віці, та як вам вдалося подолати цей страх.

        Діти з 8 років найбільше бояться смерті батьків. У психологічних дослідженнях, як правило, розглядають 12 основних страхів дітей. Підліткові страхи – це окрема і глибока тема, якої торкатися сьогодні ми не будемо.

        Перераховані страхи вікові, в ідеалі вони минають через певний час. Однак в емоційно чутливих дітей страхи можуть трансформуватися й закріплюватися. Найбезстрашніший вік у дівчаток у 3 роки, у хлопчиків – у 4. З віком кількість страхів у малят збільшується. При цьому в дітей із неповних родин страхів більше, особливо у хлопчиків, які живуть із матерями. Це пов’язано з тим, що у хлопчика немає позитивного прикладу батька тієї ж статі, й малюк почувається невпевнено, самооцінка в нього занижена. Найуразливіші до страхів старші дошкільники-дівчатка. Тому до 5-7 річної дівчинки треба бути удвічі уважнішими.