

НОЧНЫЕ СТРАХИ У ДЕТЕЙ



«- И тут из печки выскочил Бабайка – черный и лохматый. Стал ловить непослушных детишек и тащить их к себе...»

- Уходи, Бабайка, я послушная...»

Детская сказка «Жихарка»

Почти каждый взрослый может рассказать о своих страхах в детстве. Почему мы так хорошо помним об этом? Почему, не помня о многих событиях прошлого, практически все могут с легкостью рассказать о том, чего они боялись в детстве по ночам?

Думаю, что секрет в том, что эти переживания были очень сильными и яркими. Во-первых, из-за особенностей детской картины мира, а вторых — из-за эгоцентризма детского мышления (феномен, описанный Ж. Пиаже).

Мир детей наполнен чудесами и сказочными персонажами — Дед Мороз, принцы и принцессы, феи, звери, которые могут говорить, Гарри Поттер. А вместе с ними Баба-Яга, Бабайка, черная перчатка и т.д.

Феномен эгоцентризма детского мышления заключается в том, что весь мир ребенок воспринимает как свое продолжение. Вспомните фильм «Амели». Сосед говорит, что каждый раз, когда она нажимает на кнопку фотоаппарата, в мире происходит несчастье. Амели целый день фотографировала и к вечеру начинает беспокоиться, а включая телевизор, понимает, что она виновата в крушении поезда и т.д. Таким образом, ребенок делает простой вывод: если Бабайка забирает детей, которые плохо себя вели, а мама сказала, что я вел себя плохо, то за мной придут абсолютно точно. При этом Бабайка так же реален, как кровать или подушка.

Когда и почему возникают ночные страхи?

- Часто ночные страхи возникают, когда дети болеют. Причиной могут быть высокая температура или прием сильнодействующих препаратов.

- Взрослые сами могут спровоцировать страхи у ребенка, если будут использовать угрожающих персонажей для того, чтобы влиять на детское поведение.

- Дети могут «заражать» страхами друг друга, рассказывая легенды о Бабе-Яге, о том, что можно перестать дышать во сне и т.д.

- Катализатором могут стать страшные сказки и фильмы. Например, с точки зрения некоторых выросших детей очень страшной была история про Аленушку и братца Иванушку, потому что брат (не какой-то сказочный, а вполне конкретный родной братик) может превратиться в козленка.

- Ночной страх может стать каналом для детской тревоги, если семейная или социальная ситуация неблагоприятна.

Как помочь не бояться, или Советы по бесстрашию

- Попытаться устранить стрессовые факторы из жизни ребенка.
- «Антистрашилки». Совместно с ребенком придумать рассказ про «страшное» с благоприятным концом. Некоторые дети самостоятельно пользуются этим методом, придумывая себе защитные стихи или истории. Для общения лучше использовать тот язык, который доступен ребенку – игру и рисунок.
- Совместная игра. Если ребенок чего-то или кого-то боится, то эта тема, скорее всего, проявится в сюжете игры. Задача взрослого — поддержать, дать возможность создать ребенку сюжет, помочь завершить историю положительным финалом. Важно не торопиться, позвольте ребенку играть в своем темпе и столько раз, сколько потребуется.
- Еще один эффективный способ — предложить нарисовать что-то или кого-то страшного. А затем пофантазировать о том, что с этим можно сделать. Варианты — посадить за решетку, порвать, запереть, выбросить и т.д.

Надеюсь, что эти советы помогут взрослым сориентироваться, а маленьким героям стать сильнее и увереннее.