

Алевтина Луговская

Если малыш боится



Алевтина Луговская

Если малыш боится

«Научная книга»

Луговская А.

Если малыш боится / А. Луговская — «Научная книга»,

Если у вас маленький ребенок, значит, вы можете столкнуться с такой серьезной проблемой, как детские страхи. О причинах возникновения детских страхов и ночных кошмаров и о том, как избавиться от этих явлений, не травмируя психику малыша рассказывается в этой книге. Способы устранения причин страха вовсе не требуют от родителей какой-либо специальной подготовки, главное – это любовь, терпение и внимание к ребенку. А конкретные рекомендации и добрые советы будут даны вам детским психиатром Алевтиной Луговской.

Содержание

Глава 1. Детские страхи	5
В каком возрасте бывают детские страхи и чего боится малыш?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Алевтина Луговская

Если малыш боится

Глава 1. Детские страхи

Детские страхи – что это такое? Нарушение сна или другое психическое заболевание ребенка? А может, детские капризы? Выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых?

На этот вопрос нам и предстоит ответить. И давайте попробуем отнестись к проблеме серьезно: понять причины детских страхов – значит помочь нашим детям избавиться от них и обрести уверенность.

Большинство взрослых, как это ни странно, считает детские страхи выдумками малышей, их капризами и не уделяет им должного внимания. «Не выдумывай! – говорит ребенку рационально мыслящий отец, – никаких Бармалеев в природе не существует, поэтому немедленно ложись спать и закрывай глаза!»

И неудивительно, что после подобной отповеди страх у ребенка не только не исчезает, но и усиливается, а постоянное ожидание того, что сейчас в комнате появится злой Бармалей, может привести к хроническому нарушению сна и даже к неврозам.

В каком возрасте бывают детские страхи и чего боится малыш?

Не стоит воспринимать ребенка как игрушку или как ничего не смыслящее существо.

Уже в 4 месяца малыш эмоционально отзывается на присутствие или отсутствие близких ему людей. В 7 месяцев он очень чутко реагирует на уход матери, начинает беспокоиться, испытывает нервозность и... страх. Да-да, именно страх, **СТРАХ ПЕРЕД ОДИНОЧЕСТВОМ!** Рядом с матерью ребенок чувствует поддержку, он знает, что она защитит его, теплые руки и ласковый голос матери внушают уверенность, а ее отсутствие становится травмирующим фактором.

И если мать не сможет должным образом отреагировать на такое проявление страха у малыша, оно может перерасти в страх перед одиночеством, страх потери близкого человека.

Почему возникает страх перед одиночеством? Даже когда ребенок уже появился на свет, он все еще связан с матерью пуповиной, но теперь уже не материальной, а эмоциональной. Мать и самого себя малыш воспринимает как единое, неразрывное целое. Когда же он осознает уход матери, он перестает чувствовать поддержку и заботу, а вследствие этого возникает беспокойство, переходящее в страх.

Ребенок растет и к двум годам начинает осознавать себя в этом мире как личность и понимать свое отличие от других людей. Страх перед одиночеством притупляется, становится не таким острым, но все же остается «Мама, не уходи, я боюсь!» – плачет двухлетний малыш, а мать просто не представляет себе, чего он может испугаться. А на самом деле он просто боится оказаться в одиночестве, лицом к лицу с таким враждебным и страшным миром. Таким острым, но все же остается. Ребенок в этом возрасте стремится подражать взрослым, неосознанно копируя их жесты, мимику, мышление. Мать для него – пример уже сложившегося «я». Она воспринимается как источник безопасности и удовлетворения насущных потребностей. Поэтому ее присутствие успокаивает малыша.

Очень рано, в возрасте 8 месяцев, появляется страх перед незнакомыми людьми. Малыш старается прижаться к матери, отворачивается от незнакомцев, беспокоится, плачет.

Каковы причины происходящего? Этот страх связан с инстинктом самосохранения. Подсознательно ребенок боится чужих людей, которые могут причинить ему зло. И только когда он понимает, что незнакомый человек не доставит ему неприятностей, страх постепенно проходит. К тому же эмоционально малыш в этом возрасте очень привязан к матери и на подсознательном уровне боится поделить эту привязанность с другими людьми, которых он еще не знает.

Ребенок подрастает, и инстинктивный страх перед незнакомцами перестает быть таким острым. Уже в 1 год 4 месяца он не так беспокойно воспринимает чужих людей, но страх не пропадает полностью. Если ваш малыш очень эмоционален, реакцией на появление незнакомых людей может быть смущение или застенчивость.

Приблизительно в возрасте трех лет, когда ребенок активно знакомится с окружающей средой – взрослые читают ему книги, он смотрит мультфильмы и рассматривает картинки. Страх перед чужими людьми может стать следствием страха перед сказочными персонажами, перед неведомым, все еще непознанным миром. Если страх одиночества, скорее всего, связан с социальным аспектом – боязнью быть отвергнутым обществом, то страх перед неведомым миром и сказочными персонажами основан в большей степени на инстинкте самосохранения. Ребенок инстинктивно опасается за свою жизнь и здоровье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.