Оглавление

Модуль 4. Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду.

- Лекция 1. Ребенок не хочет ходить в детский сад. Как ему помочь?
- *Семинар. Как сделать ребенка стрессоустойчивым?*
- Лекция2. Когда ребенок сосет одеяло.
- Лекция3. Гиперопека родителей.
- Лекция4. Что делать, если ребенок впадает в истерику.
- Лекция 5. Ребенок боится темноты - основные способы преодоления страха.

Консультация для родителей

Ребенок не хочет ходить в детский сад. Как ему помочь?

«Не хочу в детский с-а-а-а-д! Не пойду-у-у-у!». Эти душераздирающие вопли вы слышите теперь каждое утро. Иногда к воплям добавляются жалобные стоны на тему того, что у драгоценного чадушка болит животик, голова, и вообще его тошнит от сада. В прямом и в переносном смысле слова. А в более тяжелых случаях у ребенка и в самом деле поднимается температура, появляются боли в животе и обостряются хронические заболевания.

Что же делать в такой ситуации? Для начала разобраться, почему ваш малыш ни за какие коврижки не соглашается приобщаться к детскому коллективу. А причин для этого может быть несколько.

Смена образа жизни.

Дети - самые великие на свете консерваторы. Это только на первый взгляд, кажется, что они постоянно стремятся к новым приключениям и впечатлениям. На самом деле привычный ритм, когда они совершенно точно знают, как одно событие сменяет другое, - это порядок и спокойствие в их жизни. А тут - мама с утра отводит к незнакомой тете, где, кроме тебя, любимого, оказывается, еще куча других детей, бросает там на произвол судьбы и неизвестно, свидишься ли с ней еще когда-нибудь. В саду же все чужое - и, наверное, поэтому враждебное.

Выход:

Постепенно приучайте малыша к смене режима. Если он привык поздно ложиться и поздно вставать, придется аккуратно перевести кроху на более ранний подъем. Это совершенно не страшно, смена режима происходит в течение 3-4 дней.

Когда резко меняется образ жизни, важно сохранить для ребенка «кусочек дома». Оптимальный вариант - если вы сможете договориться с заведующей и воспитательницей о том, что сможете присутствовать в группе вместе с ребенком в течение первой недели. Кстати, во многих детских садах практикуют такие договоры на, вполне, официальной основе, а в вальдорфских детских садах сами воспитатели настойчиво просят маму находиться в группе, вместе с ребенком хотя бы в течение десяти дней.

Если же это по каким-то причинам невозможно, подумайте о какой-то приятной мелочи, которая будет напоминать вашему крохе о доме. Это может быть мягкая игрушка

(с ней так приятно вместе засыпать!), привычная еда в небольшом контейнере (желательно, не очень пачкающая - подойдет морковка или яблоко). Или, возможно, вам захочется сделать для своего малыша талисман удачи - например, небольшую плоскую игрушку, которую можно всегда носить в кармашке или на шнурке. Когда ее маленький хозяин загрустит, пусть он вспомнит о «волшебном талисмане», и тот непременно поможет справиться с невеселыми мыслями.

Непривычная пища.

Вспомните свое детство - наверняка в вашем детском саду был какой-то особенный «шедевр» местных поваров, который вызывал у вас не самые приятные чувства. Пресловутые пенки от молока, кисель, молочная каша или суп с луком - у каждого свои воспоминания. Иногда воспитатели слишком рьяно пытаются накормить своих подопечных, требуют съедать все до крошки, в быстром темпе - это тоже не каждому под силу.

Выход:

Если ваш малыш наотрез отказывается питаться в детском саду, договоритесь с воспитателями, чтобы они не настаивали на этом процессе. В конце концов, еще ни один ребенок по собственной воле не умер от голода. Дома, перед садом, вполне можно обойтись и без завтрака - больше шансов, что к моменту завтрака в садике малыш успеет проголодаться и захочет попробовать что-нибудь с общего стола.

Если по садовским правилам ребенку разрешается брать какую-то еду из дома, то пусть это будут красиво порезанные фрукты (яблоки, груши), овощи (огурец или морковка), подойдет и банан. Старайтесь не давать ребенку сладости вроде конфет или печенья, эти лакомства, конечно, могут утешить в первый момент, но вызовут нездоровый ажиотаж в коллективе и окончательно испортят аппетит.

Чужой среди своих.

Иногда бывает так, что ребенок по каким-то причинам не вписывается в детский коллектив, продолжая держаться особняком. Это может быть индивидуальная особенность - просто у каждого ребенка разные потребности в общении, кому-то нужно общаться больше, кому-то обходиться минимумом «деловых связей». Но если ваш ребенок в течение года так и не занял в детской группе свою нишу, провел все это время как бы «за стеклянной стеной», лишь наблюдая за детской жизнью, стоит обратиться к психологу - это может говорить об аутистических особенностях характера.

Выход:

Если ребенку трудно подружиться со сверстниками, придется, как всегда, брать дело в свои руки. Старайтесь постепенно расширять круг общения (как свой, так и детский). Понаблюдайте, кто из одногруппников наиболее симпатичен вашему ребенку, и попробуйте подружиться с его родителями. Чаще приглашайте их в гости. Возможно, поначалу, вам придется самой активно участвовать в их играх для того, чтобы ваш «дикаренок» постепенно и сам мог в них включиться.

Еще один важный момент переходного периода - приучить малыша к мысли о том, что далеко не всегда только с мамой ему может быть комфортно и интересно. Попросите папу или бабушку в ваше отсутствие придумать с ребенком увлекательную игру.

Неплохой вариант - студия раннего развития, где дети постепенно вливаются в детский коллектив, не теряя при этом связи с мамой. Другие дети и их игры должны быть, с вашей точки зрения, весьма привлекательным и приятным занятием. Обращайте внимание малыша на то, как детям и весело интересно вместе, как здорово они играют.

Чего делать нельзя:

- Поддаваться на уговоры и провокации. Если вы, несмотря на все детские стоны и жалобные причитания, все-таки довели ребенка до дверей детского сада, но в последний момент ваше родительское сердце не выдержало и вы повернули вместе с ребенком обратно - это очень опасный путь. Малыш поймет, что слезами и криком он сможет добиться желаемого, и в следующий раз ему придется лишь немного увеличить громкость и интенсивность плача.

- Водить ребенка в сад через день или пару раз в неделю. Для того, чтобы детский сад стал неизбежной данностью, малыш должен появляться там каждый день (разумеется, кроме выходных). Лучше поначалу пораньше забирать его оттуда. Ничего страшного, если первые недели или даже месяцы вы не будете оставлять его там, на дневной сон. Лишь когда ребенок полностью адаптируется к новым условиям жизни, попробуйте забрать его после дневного сна.

- Самим бояться разлуки с ребенком. Дети необыкновенно чувствительны. Им на каком-то подсознательном уровне передаются все наши эмоции - и тревога, и спокойствие. Душераздирающая сцена со слезами в раздевалке - совсем не лучшее начало дня для вашего малыша. Отпускайте ребенка с уверенностью, что с ним все будет в порядке.

Консультация для родителей

Как сделать ребенка стрессоустойчивым?

Люди испытывали стресс всегда, и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима, т. к. ритм жизни становится все более интенсивным. Стрессоустойчивость у взрослого человека не возникает вдруг и внезапно, ее основы постепенно и целенаправленно следует развивать в дошкольном возрасте.

Что такое стресс, стрессоустойчивость:

Стрессоустойчивый ребенок — это прежде всего стабильный в поведении, уравновешенный, можно сказать даже — предсказуемый. Он всегда «здесь и сейчас» в контексте событий, к нему всегда можно обратиться. То есть он готов ко всему происходящему. Такое состояние не сказка и не чудо. Оно осознанно формируется взрослыми в двух направлениях: психологическом и биологическом. Это формирование эффективных жизненных стратегий, навыков, мировоззрения, за счет поддержки и веры в ребенка. Это также здоровый образ жизни, сбалансированное питание, хороший сон, что поддерживает хороший иммунитет и хороший обмен веществ, а без хорошей работы организма никакой стресс не пережить.

Стресс (от англ. *stress*) — давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение. Первоначально термин использовался в физиологии для обозначения неадекватной реакции организма на неблагоприятное воздействие (Т. Селье). В работах ученых Л. Леви, Р.А. Каразек, Ф. Элмадьян и др., где изучались психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации, от психологической структуры личности (отношения к трудностям, неудачам, уверенности и неуверенности в своих силах и т. д.).

Люди испытывали стресс всегда, и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы неоспорима, т. к. ритм жизни становится все более интенсивным.

Сама жизнь ребенка — это сплошной стресс, т. к. ребенок не управляет событиями своей жизни, любое новое внезапное решение родителей, особенно то, что касается жизни семьи, — стресс. При этом у ребенка еще нет эффективных навыков адаптации к жизни, он действует методом проб и ошибок. Ребенку постоянно нужна поддержка родителей, а ее часто не хватает. Стрессов не избежать, но стресс без поддержки — очень тяжело. Знаете, почему в детских садах дети болеют? Отнюдь не потому, что там больше инфекций. Первично — снижение иммунитета на фоне стресса, а уже потом инфицирование. Родителям в таких случаях надо не просто лечить и закалять ребенка, а вселить в него ощущение их постоянной поддержки, чтобы это переросло в его уверенность, что они рядом, что он сильный, что все хорошо и они вместе — и это чувство даст ему потом ощущение благополучия.

Условия формирования стрессоустойчивости:

Благополучие ребенка начинается с благополучия родителей. В сказках часто есть такой сюжет: два героя последовательно или одновременно в поисках решения какой-то проблемы добираются до волшебника, который открывает перед ними потаенные комнаты с сокровищами. Один набирает кучу всего, суетится и не может унести — в итоге или теряет все или даже гибнет. А другой берет что-то одно, часто несущественное, но именно «это» помогает потом герою достичь цели. Кто из них благополучный — т. е. кто «благо» получил? «Благо» вселяет в героя состояние веры в себя, в то, что он умеет взаимодействовать с этим миром. Получать желаемое, где надо, когда надо и сколько надо в адекватных, реальных пропорциях. Секрет благополучия — в навыках хорошей адаптированности к жизни.

Обеспечение благополучия родителями и безопасности психического состояния ребенка — важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.

Мы всеми возможными способами пытаемся оградить своих детей от столкновения со стрессовыми ситуациями, а потом, когда ребенок подрастает, удивляемся, почему он не справляется с жизненными неудачами. Слишком заботливые мамы не понимают, что стресс — это не всегда плохо, ведь это реакция организма на новую необычную ситуацию.

На самом деле стрессовые факторы могут положительно влиять на ребенка. Например, он впервые идет с родителями в поход или выезжает на отдых. Для ребенка это новая обстановка, но он получает положительные эмоции, и такой стресс только на пользу.

Не меньше эмоций вызовет радуга на небе, роса на траве, совместные с родителями прогулки в лес, кормление птиц, белочек, игры, чтение на ночь книг, — вызовут у ребенка **огромное количество положительных эмоций**, что, несомненно, скажется на развитии у него стрессоустойчивости.

Но научить ребенка противостоять стрессам легче, чем научить этому уже взрослого человека, который в детстве не научился адекватно реагировать на сложные ситуации. Поэтому создание безопасной ситуации в семье, обстановки взаимопонимания

и поддержки, желание помочь в любой ситуации, формирование позитивного образа «Я», самооценки ребенка очень важны. Например, один из приемов повышения самооценки ребенка, принятия своего тела, имени, семьи — совместное с родителями изготовление альбома «Это я!». Работа над этим альбомом позволит ребенку рассказать о себе, о своих положительных качествах, сам ребенок посмотрит на себя со стороны, и может, откроет что-то очень важное.

Многие проницательные родители и педагоги понимают, что стрессоустойчивость у взрослого человека не возникает вдруг и внезапно, ее основы постепенно и целенаправленно следует развивать в дошкольном возрасте.

Стрессоустойчивость — комплексная черта, способность, которая имеет несколько характеристик. Основу стрессоустойчивости, ее фундамент составляет наличие (степень сформированности) у человека **самопринятия или любви к самому себе**. Подчеркнем, что речь идет о безусловном принятии самого себя таким, какой человек есть, со всеми достоинствами и недостатками. Самопринятие — это жизненная опора человека.

Вторая характеристика стрессоустойчивости — **оптимизм, или общее позитивное отношение к различным событиям жизни**, в т. ч. позитивное мышление, умение замечать хорошее в различных ситуациях и радоваться этому.

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом:

• корни — **самопринятие** — главная опора дерева, помогающая противостоять любым невзгодам и испытаниям;
• ствол — **оптимизм** — постоянный позитивный контакт с миром, ориентир на лучшее, что есть в мире;
• ветви — **стратегии преодоления негативных эмоций** — они включаются (разворачиваются, гнутся или сопротивляются) при опасности;
• листья — **умение расслабиться** — позволяют получить позитивную энергию и питание от солнца и воздуха для роста дерева.

Третья составляющая стрессоустойчивости — **овладение дошкольником стратегиями преодоления негативных эмоций**, например, страха, печали, злости.

Четвертая составляющая стрессоустойчивости — **умение расслабляться**.

Способы развития стрессоустойчивости:

Чтобы сформировать у ребенка стрессоустойчивость, необходимо, чтобы, в первую очередь, он чувствовал себя защищенным. Чтобы ребенок был защищен, надо:

1) всегда давать ему выговориться, даже если вы считаете, что это ерунда, а у вас куда более важные дела. Ведь потом выяснится, что важнее нормального отношения в семье ничего нет. Ваш ребенок — это ваше будущее, ваше благополучие и ваша защищенная старость;
2) постараться вместе ответить на волнующие ребенка вопросы, помня, что ему очень важно не оставлять это на потом, а сейчас разобраться и понять в чем суть проблемы, даже годовалому младенцу. Недопонимание и нерешенность проблем ложится тяжким бременем на все существование человека, вносит диссонанс в жизнь, неуверенность в себе самом и ведет к конфликтам с окружающими.
3) показать ребенку, что он ЛЮБИМ и НУЖЕН, это не должно подразумеваться, это

должно быть показано и высказано, потому что, когда у ребенка неприятности, ему нужна реальная поддержка и забота, тепло и ласка, доверие и сочувствие.

зависимости от того, какой ответ даст ребенок, можно судить о его стрессоустойчивости. Если малыш утверждает, что попробует сам найти дорогу или попросит о помощи окружающих, то в таком случае можно говорить о хорошей стрессоустойчивости. А вот если ребенок говорит, что птенчик бы испугался, расплакался и просто ждал бы помощи, то у него не развита стрессоустойчивость.

Также эффективной игрой является **«Щит»**. Вместе с ребенком следует изготовить щит — из картона или куска фанеры. Можно его разукрасить, разрисовать как угодно. Ребенок берет в руки щит и защищается им от шариков, которые в него бросает кто-то из родителей. Его задача — не допустить, чтобы шарики попали в него, он должен защищаться щитом. В это время необходимо с ним проговаривать, проводя аналогию, что вот эти шарики — разные неприятности, которые могут вызвать плохое настроение. Это разные ситуации, которые могут вызвать дискомфорт, негативные эмоции, расстроить или напугать. Это может быть что угодно — злое и агрессивное поведение других детей, расстройство из-за сложного задания в детском саду.

Следующая игра называется **«Талисман»**. Она поможет ребенку почувствовать себя в безопасности. Есть несколько вариантов, и родители могут выбрать тот, который больше всего подойдет их ребенку. Например, придумать для ребенка тайный знак или символ, который будет служить защитой от неприятностей.

Этот знак можно вышить на одежде, нарисовать и наклеить на игрушку, коробочку — любой предмет, который ребенок носит с собой в детский сад.

Как вариант, ребенок может носить с собой маленькую фигурку супергероя Спайдермена, Бэтмена или любого сказочного персонажа, которого он любит. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, ребенок будет думать о том, что есть герой-талисман, который его защитит и подскажет, как себя правильно вести.

Также для развития стрессоустойчивости можно использовать и стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравновешивают психику.

Кроме того, уровень стрессоустойчивости детей можно повысить, если:

- детей окружают позитивно настроенные люди;
- у ребенка много положительных эмоций;
- ребенок настроен позитивно;
- у ребенка есть ощущение «надежного плеча рядом», «надежного партнера»;
- ребенок уверен в себе;
- у ребенка большое количество положительных эмоций, полученных в результате двигательной активности (движение — это жизнь);
- ребенок здоров физически и психически.

Консультация для родителей

Когда ребенок сосет одеяло.

Сосание пальца – одна из самых распространенных привычек у детей дошкольного возраста. Родители обеспокоены: «Нам скоро в школу идти, 6 лет уже, а он все палец сосет. С 3 лет отучить пытаемся, ничего не помогает!», «Уже ноготь сходил, палец тоненький стал, а она всё сосет! Помогите!», «Боюсь, что зубы кривые будут, сосет палец всю ночь, мозоль уже натерла!».

Чтобы помочь детям избавиться от этой патологической привычки, необходимо понимать природу ее возникновения. По А.И. Захарову ведущая причина сосания пальца – неудовлетворенность инстинкта сосания. Под воздействием неблагоприятных психологических факторов, важнейшим из которых является чувство беспокойства, сосание пальца закрепляется.

Из психологических факторов, способствующих появлению такого отклонения, обращает на себя внимание нежелание матери иметь ребенка, отсутствие ласки, теплого обращения, ранний выход мамы на работу, передача малыша на воспитание родственникам, в круглосуточные ясли и детский сад – все это сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка.

Клинической предпосылкой сосания пальца может быть невропатия с нарушенным засыпанием, частыми простудами, ОРЗ и сопутствующей астенией. Сосание пальца нередко встречается у детей с минимальной мозговой недостаточностью, которая сопровождается неустойчивостью и трудностью концентрации внимания. Чаще всего сосание пальца бывает у детей-флегматиков: неторопливых, медлительных и обстоятельных, «копуш» - как говорят о них родители.

Таким образом, сосание пальца восполняет ребенку нереализованный инстинкт сосания и уменьшает психологически мотивированное чувство беспокойства, успокаивает, убаюкивает, смягчает тяжесть одиночества, неразделенности чувств, приглушает и заставляет на время забыть физическую боль.

Как преодолеть патологическую привычку сосать палец

По мнению А.И.Захарова, «оптимальной тактикой устранения этой патологической привычки должна быть не борьба с ней, а установление доверительного контакта, поддержание веры детей в себя, создание через похвалу и одобрение заинтересованности

в том, чтобы научиться контролировать свои чувства и желания. Но данная тактика будет успешной только при постоянной поддержке со стороны родителей».

Л.В. Петрановская в своей книге «Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения» рассказывает, как именно восполнить недостающий опыт любви и покоя, даже если ребенок уже подрос. Она советует родителям: «Качайте ребенка, держите на руках, пойте песенки, играйте в «лялечку», заворачивайте в пеленочку». И подчеркивает: очень важно, чтобы родители не сердились и не пугались, видя, что ребенок сосет палец. Ни в коем случае не следует применять «народных средств» вроде мазания пальца чем-нибудь горьким или привязывания рук. Это только усиливает стресс, а ведь задача родителей – преодолеть внутреннюю тревогу ребенка. Когда малыш внутренне успокоится, привычки сами начнут сходить на нет. Только тогда, когда привычки перестанут быть жизненно необходимы ребенку, можно начинать работу по их преодолению.

Какие рекомендации можно дать родителям?

1. Перестать пилить. Вне зависимости от того, сколько лет ребенку, не надо упрекать его за эту привычку и особенно – не вытаскивать силой его палец изо рта. Ребенку можно помочь, если просто не обращать внимания на то, что он сосет палец.

2. Правильно выбрать время для начала работы по устранению привычки. Время необходимо выбирать, когда жизнь в семье относительна спокойна. Если родители заняты разводом, кто-то из домочадцев серьезно заболел или умер – работу следует отложить на более поздний срок, когда жизнь в семье войдет в спокойное русло.

3. Объяснить ребенку причину, из-за которой ему следует отказаться от привычки сосать палец. В качестве причин можно назвать следующие: другие дети будут смеяться, или давление от пальца, находящегося во рту, повредит зубы. Было бы неплохо, если последнее подтвердит стоматолог.

4. Объединиться для борьбы с привычкой. После того как ребенок проявил интерес и желание отказаться от привычки сосать палец, обсудить вместе с ним возможные методы решения проблемы. Объяснить ребенку свою роль: вы можете помогать ему только напоминаниями, а главное действующее лицо – он сам.

5. Выбрать рубеж для прекращения сосания пальца. Неплохо увязать момент отказа от сосания пальца с каким-нибудь событием в жизни ребенка. Например, с началом летнего периода, днем рождения и т.п. После того как день выбран, нужно разработать вместе с ребенком таблицу - календарик, где будут отмечаться дни, когда он сдержался и не сосал палец. Это даст ему ощущение контроля над событиями и наглядно покажет достигнутый прогресс.

6. Наградить за успехи. Включить в свою схему избавления от привычки небольшие премии и награды. Это служит превосходной мотивацией. Можно давать звездочку за каждый день, когда ребенок не сосал палец. И заранее решить с ребенком, сколько звездочек потребуется, чтобы получить награду, например новую игрушку.

7. Начать игру «От точки до точки». Эта игра придает процессу побудительный мотив и ощущение контроля над происходящим. Для начала необходимо найти в журнале картинку предмета, который ребенок хотел бы получить. Затем наложить на картинку лист бумаги и обвести очертания предмета точками. Повесить этот лист в комнате ребенка

на видном месте. Если ребенок не сосал палец в течение дня – получает право соединить две точки линией. Когда все точки будут соединены, ребенок получает подарок, картинка которого окажется на бумаге. Если есть дни, когда малыш не может удержаться от того, чтобы не пососать палец, он не соединяет точки, но при этом ничего не теряет. Он по-прежнему контролирует ситуацию.

8. Разработать систему предупреждения. Самое трудное в процессе отказа от привычки заключается в том, что ребенок даже не успевает понять, что произошло, а палец уже у него во рту, потому что это осуществляется автоматически. Нужно найти способ предупредить ребенка о том, что его палец начал двигаться ко рту. Обсудить с ребенком и найти то, что напоминало бы ему о неправильности его действий. Такой «напоминалочкой» может стать полоска лейкопластыря вокруг пальца (можно приобрести в аптеке лейкопластырь с цветными картинками). Важно дать ребенку понять, что это не наказание. Он должен знать, что его не принуждают отказаться от привычки, а лишь помогают ему добиться цели.

Если придерживаться этих рекомендаций, то обычно требуется по крайней мере 30 дней, после чего импульсивное желание сосать палец начнет уменьшаться. Однако и тогда, когда привычка останется в прошлом, она может возвращаться после сильного испуга, вирусного заболевания, нервного напряжения или в ситуации разлуки с родителями. В этом нет ничего страшного.

Консультация для родителей

Гиперопека родителей.

Хотите, чтобы вступив во взрослую жизнь, ваш ребенок мог постоять за себя, защитить своих близких, добиться поставленных целей? Не делайте эту работу за него.

Пожалуй, самым известным гиперопекаемым ребенком в истории был Будда Шакьямуни, родители которого, по легенде, приняли решение во что бы то ни стало оградить свое чадо от любых страданий. Принц Гаутама рос во дворце, окруженный заботой и беспрестанным весельем, не ведая ни горя, ни болезней – до тех пор, пока однажды не отважился выйти за пределы отчего дома. Обнаружив, что жизнь простых людей полна страданий, он покинул уютное родительское гнездышко, отправившись скитаться по миру в поисках универсального средства, способного принести избавление от страдания всем живым существам. Поиски эти, как известно, увенчались успехом: Будда просветлился и стал великим учителем. Однако в наши дни для простого смертного подобные эксперименты в воспитании заканчиваются совсем иначе.

Общие определения

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при которых ребенка чрезмерно опекают и контролируют. И ключевое слово здесь, конечно, "чрезмерно". Нет нужды говорить о том, что детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда вторая половина этих "условий роста" родителями планомерно игнорируется.

"Отличить заботу от гиперопеки очень просто. В норме, заботясь о человеке, мы исходим из его реальных потребностей, – объясняет детский психолог, специалист в области аналитической работы с детьми и подростками, заместитель директора Психологического центра на Волхонке Антон Сорин. – У каждого ребенка в любом возрасте есть набор таких потребостей и желаний. Другими словами, если мы кормим ребенка, когда он хочет есть, это забота. А когда убеждаем его в том, что он голоден, то есть, по сути кормим его в любом случае, независимо от того, чего он хочет, – это гиперопека".

"Гиперопека может выражаться не только в контроле над тем, что ребенок делает, с кем дружит или куда пошел, – объясняет психолог-консультант по вопросам личностного роста Карина Куранова. – Она может касаться и более тонких моментов – что ребенок думает, что чувствует, чем интересуется, с каким знаком выстраивает отношения с теми или другими. В этом смысле отношения с родителями порой становятся удушающими для ребенка. Впоследствии при вступлении во взрослую жизнь человек оказывается настолько оплетен паутиной того, как надо и не надо, что хорошо чувствовать, а что плохо, что докопаться до своих истинных потребностей, чувств и желаний будет достаточно сложно. А это, естественно, не даст выстраивать здоровые отношения как с самим собой, так и окружающим миром. По крайней мере, этот процесс будет существенно затруднен".

Стремление защитить своего ребенка от всех невзгод понятно и объяснимо – любая любящая мать тайно или явно, подобно матери Будды, хотела бы уберечь свое сокровище от огорчений и разочарований, однако реализованные на деле, эти попытки приводят к довольно плачевным результатам. Психологи сходятся во мнении, что подобная предельная забота не дает ребенку возможности развиваться, потому что развитие ребенка – как и любое развитие человека вообще – осуществляется только в ходе преодоления. "

Если ребенка не спускать на пол, – объясняет психолог-психотерапевт, консультант Мария Андреева, – он никогда не научится ходить. Психологически происходит именно это. Гиперопекаемый ребенок не знает реальности, не знает силы собственных ног и не может на них стоять".

"Нельзя выращивать ребенка в парнике, – продолжает эту мысль Сорин, – так он не сможет адаптироваться к реальным условиям, в которых ему предстоит жить. Нельзя помещать его в замкнутую искусственную среду собственного влияния". Хорошая мать - не идеальная мать

В 1965 году британский психоаналитик и педиатр Дональд Винникотт ввел в оборот термин "достаточно хорошая мать". Он утверждал, что обязанность матери создать среду, в которой ребенок сможет выработать с течением времени истинное и аутентичное ощущение себя. Эта обязанность может быть выполнена достаточно хорошей, но не совершенной матерью, которая способна удовлетворять потребности ребенка большую часть времени. Из-за регулярных, но не чрезмерных перерывов в материнской гармонии и заботе ребенок будет обращаться к собственным ресурсам, и развивать способность самому удовлетворять свои потребности.

Действительно, в современном обывательском представлении идеальная мать – та, что способна посвящать ребенку все свое время, удовлетворяя его потребности до того, как они возникли. "Ты не успел замерзнуть – тебя утеплили, не успел проголодаться – тебя накормили, не успел устать – тебя уже уложили в постель, не успел ушибиться – тебя уже мажут йодом. Ты не успел пострадать и поплакать, а за тебя уже все сделали. Ты в раю, – описывает Сорин эту "идеальную" картину. – Но психика не развивается, и когда человек сталкивается с социальным контекстом, дело - швах, ведь адаптироваться к этому контексту нечем. С возрастом ребенок все больше пытается отделиться, мама его все больше не отпускает – и в результате мы имеем полный букет психологических проблем и физических заболеваний, которые мамы неосознанно провоцируют у своих детей, чтобы те не могли никуда деться".

"Нередко родители защищают детей от чего-то, чего сами натерпелись, – говорит Куранова. – Другими словами, всячески препятствуют тому, чтобы дети повторяли их ошибки. Парадоксально, но именно вследствие такого воспитания дети и наступают на те же грабли. Сын ошибок трудных – это опыт, перефразируя классика. И разумен тот родитель, что позволяет детям рисковать в определенных условиях, даже зная наверняка, что ребенок потерпит поражение. Ведь умение проигрывать – это залог победы".

Понятно, что когда ребенок рождается, ему необходимо большое количество заботы, но оно сокращается с возрастом, пропорционально количеству навыков, приобретаемых ребенком. "При нормальном взаимодействии родители счастливы, когда ребенок научается делать что-то сам и снимает с них часть заботы, – рассказывает Андреева. – Научился есть сам – слава богу, научился сам ходить в школу – прекрасно. Если у родителей есть своя жизнь, которая им интересна, то мама воспринимает это как освобождение. При гиперопеке же формирующиеся навыки ребенка игнорируются. Вплоть до того, что 9-летнего ребенка может одевать мама, причем, ими обоими это воспринимается как норма. Самостоятельность ребенка блокируется, и формируется зависимый человек. Таким образом, родитель может организовать себе прекрасную жизнь, потому что ребенок вырастает, но в его жизни ничего не меняется. В результате дети остаются жить с родителями, вместо детей заводят собачек и так доживают до старости".

Откуда берется гиперопека?

Психологи, изучающие этот феномен, выявили парадоксальную, но в то же время очень логичную вещь: в основе гиперопеки лежит огромная агрессия, направленная на ребенка, которая не осознается родителем, и проявляется в том, что ребенка, по сути, лишают собственной жизни».

Известный польский педагог Януш Корчак писал по этому поводу следующее: "Из страха, как бы смерть не отняла у нас ребенка, мы отнимаем ребенка у жизни. Не желая, чтобы он умер, не даем ему жить".

Именно преувеличенные страхи за ребенка часто ложатся в основу гиперопеки. Если матери реально кажется, что ее ребенка все обижают или малейшая его активность приведет к какой-то трагедии – он заболеет всеми возможными болезнями, если подойдет к окну, упадет из него, если начнет дружить с ребятами, то обязательно с плохими, если пойдет в школу один, его обязательно собьет машина, и т.д. – это повод обратиться к психотерапевту.

«Есть несколько симптомов, отличающих здоровый страх от нездорового, – объясняет Андреева. – Одно из главных отличий здоровой тревоги – способность ею управлять и обсуждать ее, не впадая в гневные реакции оттого, что нас окружают беспечные идиоты, которые не понимают, как это опасно. Простой пример. Ребенок первый раз хочет остаться ночевать в гостях. Это может случиться в 5-6 лет, если не раньше. Понятно, что родителю очень тревожно. Гиперопекающая мама откажется от этой затеи без раздумий. Если же мама в состоянии это обсуждать, прежде, чем принять решение, она посмотрит, у кого ребенок хочет остаться, можно ли этим родителям доверять, и т.д. Она в состоянии принять то, что ее тревога не повод мешать ребенку жить. Способность отделить свою тревогу от нужд ребенка – это одна из главных вещей, которым нужно научиться маме».

«Для любой матери ребенок – это ее часть, – говорит Сорин. – Но в этой огромной любви, тяге к тому, чтобы включить в себя этого ребенка и никогда никому не отдавать, начинаются зерна гиперопекающего поведения. Когда мама говорит, что не может пойти в кино, потому что ее двухлетний сын не в состоянии провести 2,5 часа с бабушкой, это гиперопека. Потому что, если бабушка с дедушкой не наркоманы, не алкоголики, не рецидивисты и не уголовники с психиатрическими заболеваниями, двухлетний ребенок вполне может провести с ними время».

Как заметить гиперопеку

Один из ярких признаков гиперопекаемости в поведении ребенка – это отсутствие потребности в общении и расширении социальных контактов. У таких детей очень замкнутый социальный круг. Им как бы не нужны друзья, не нужна компания. С определенного возраста им гораздо комфортнее дома. Бывает и так, что мама активно участвует в социальной жизни вместе с ребенком. Вопрос в том, есть ли у ребенка своя жизнь, в которой нет мамы. Есть ли у него друзья, о которых мама не знает, походы в театр, в которых мама не участвует и так далее.

Второй признак – несамостоятельность. «Если родителю в детском саду, например, говорят, что ребенку не хватает самостоятельности, лучше прислушаться, а не воспринимать это как нападение», – говорит Мария.

Кроме того, очень часто гиперопекаемые дети попадают к психологу со страхами и системными неврозами.

Чем раньше родители окажутся в состоянии распознать признаки гиперопеки в своем ребенке и проявить готовность к коррекции собственного поведения в отношении ребенка, тем выше шансы на успех. А успех в данном случае – ребенок, выросший в итоге в человека, способного справляться с трудностями, выстраивать отношения с другими людьми, знающего свои возможности и готового эти возможности реализовывать.

Эти способности никогда не разовьются, если с раннего детства ребенку словом и делом доказывают: ты слабый, ты беспомощный, ты сам не справишься. В результате, даже в 20 лет, имея успешный опыт окончания школы и учебы в институте, человек подходит к началу рабочей жизни с внутренней уверенностью в собственном бессилии.

Что нужно делать родителям

По словам Андреевой, родителю нужно научить ребенка одной главной вещи: самому определять, когда и какая помощь ему нужна, и эту помощь просить. Либо отказываться от помощи, когда она не требуется.

Простой пример. Как правило, когда ребенок начинает ходить в школу, ему необходимо, чтобы во время выполнения домашнего задания родитель просто сидел рядом – не помогая и не подсказывая. На этом этапе очень важно сказать ребенку: «если я тебе не нужна, ты можешь меня отпустить, но позвать снова при необходимости».

Далее наступает довольно тяжелый период для мамы, который длится примерно месяц: ребенок отпускает ее, но как только она уходит, зовет ее снова, и так без конца. Это довольно мучительный для родителя процесс, однако в ходе него происходит очень важная вещь: ребенок понимает, что родитель управляем. Понимает, что когда ему нужно, он может позвать, и мама придет. Когда ему не нужно, он может попросить, и мама уйдет.

Без условий и наказаний. Очень важно эту помощь не навязывать. Тогда нормальный ребенок начинает приходить только с теми вопросами, которые действительно требуют помощи.

Желательно, чтобы так происходило не только с учебой, но и с другими жизненными задачами: ребенку нужно знать, что он может прийти со своей проблемой к родителям, и в первую очередь ему попробуют помочь. В результате у родителей отпадает необходимость все время следить за ребенком, потому что они могут быть уверены: при необходимости он придет и попросит. В то же время и ребенок чувствует себя спокойно: он знает, что мама есть, ему не нужно постоянно проверять, не сбежала ли она, и вместе с тем, у него есть свобода для экспериментов. А свобода дает ответственность. Ребенок понимает: то, что он делает – делает он сам. В том числе, сам просит помощи. Это очень быстро формирует чувство ответственности за свою жизнь.

Такой ребенок не полезет туда, где его нужно выхватывать, потому что понимает, что у него должно хватить сил хотя бы на то, чтобы позвать на помощь. В будущем такие люди не ввязываются в рискованные отношения и не склонны экспериментировать с опасностями. Они гораздо быстрее научаются оценивать людей, ситуации и свои силы.

«Как бы кощунственно это не звучало, – заключает Сорин, – мамы не должны жить ради своих детей. Они должны жить ради себя. Дети – очень важная часть нашей жизни. Но если в жизни матери есть только ребенок, это крайне вредно для обоих. Не стоит ради ребенка хоронить карьеру, отказывать себе в возможности спать вдвоем с мужем, читать книги, посещать культурные мероприятия – нужно жить своей жизнью. Дети таких матерей вырастают гораздо более здоровыми, дееспособными и в значительной степени больше любящими мать».

Консультация для родителей

Что делать, если ребенок впадает в истерику.

Детям раннего возраста иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (не купят какую- то игрушку, сладкое, нельзя брать какую-то вещь, нельзя играть в луже...). Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками. Например, если кто-то из детей отбирает у ребёнка игрушку, а он не знает, что делать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду.

В таких случаях можно рекомендовать следующие тактики.

Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять своё решение, лучше ТВЁРДО СКАЗАТЬ "НЕТ" (конечно, в том случае, если запрет запрет является действительно необходимым). Таким образом у ребёнка формируются границы дозволенного, вообще границы. В данном случае - это должно быть "НЕТ-НЕТ", а не "НЕТ-ДА" (имеются в виду двойные посылы ребёнку, неуверенность родителя в своём решении).

В момент ярости не рекомендуется поднимать ребёнка с пола и насильно брать его на руки (происходит якорение - подкрепление нежелаемой реакции). Но если ребёнок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Но любые НРАВОУЧЕНИЯ в этот момент будут ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫ (опять происходит подкрепление нежелаемой поведенческой реакции).

Нежелательно во время истерики оставлять ребёнка одного. Это может быть не безопасно. Однако, если взрослый сам находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше всего отойти от ребёнка, обеспечив ему безопасность.
Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребёнка, либо шлёпают его (порой не соизмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния.

В момент наибольшей интенсивности приступа ребёнок может не слышать уговоров

взрослых, но когда "эмоциональный накал" снизится, можно попробовать отвлечь ребёнка, переключить его внимание на какое-либо действие или предмет.

Если ребёнок впадает в истерику:

- не отменяйте немедленно своих решений,
- не берите ребёнка насильно на руки,
- не старайтесь поднять ребёнка с пола,
- не оставляйте ребёнка одного,
- следите за своим эмоциональным состоянием,
- переключите внимание ребёнка,
- учитесь договариваться с ребёнком заранее (выполняйте условия договора)!

Консультация для родителей

Ребенок боится темноты – основные способы преодоления страха.

Распространенная проблема, с которой сталкиваются многие родители – боязнь темноты у детей. Страх находиться в неосвещенных помещениях, возникающий у малышей дошкольного возраста – естественная реакция, сформированная на подсознательном уровне, обусловленная природным инстинктом самосохранения.

Дискомфорт и тревога, возникающая в темных местах – наследие, доставшееся современнику от далеких предков.Еще на заре человечества у первобытных людей утвердилось убеждение об опасности темноты. Наступление темного времени суток несло угрозу жизни и здоровью людей. При отсутствии достаточного освещения человек становился безоружным, утрачивал возможность вовремя заметить источник угрозы и не мог своевременно предпринять защитные действия.

У каждого современника в подсознании на генетическом уровне хранится информация о событиях в доисторические времена. Уже от рождения у крохи есть неосознаваемые установки, согласно которым свет – это безопасность, а темнота – это угроза. Именно поэтому многие дети, не осознавая того, просят родителей оставить в его комнате включенную лампу, или не закрывать дверь, чтобы из коридора поступали хоть какие-то лучи света. Такими просьбами кроха старается обеспечить себе психологический комфорт и ощущение безопасности.

В большинстве случаев по мере взросления ребенка боязнь темноты проходит самостоятельно. Однако у некоторых ребят страх перед неосвещенными местами принимает патологическую форму, становясь алогичной, навязчивой, неуправляемой тревогой. Анормальная боязнь темноты превращается в фобию – тяжелое психоэмоциональное расстройство, что вносит существенные негативные изменения в жизнь маленькой личности.

У ребенка, охваченного фобическим тревожным расстройством, меняется характер и модель поведения. Он становится нервным и раздражительным, капризным и плаксивым. У малыша часто меняется настроение, в его эмоциональном состоянии преобладает апатия, меланхолия, беспричинная грусть. Кроха, панически боящийся темноты, имеет крайне низкую самооценку, она чувствует себя отличной от сверстников.

У ребенка ухудшаются когнитивные способности, из-за чего страдает его развитие и образование. Дошкольник или школьник, охваченный страхом перед затемненными

местами, не может полноценно взаимодействовать с ровесниками и взрослыми. Он настроен враждебно к окружающим, ведет себя агрессивно и аморально. Боязнь темноты делает человека неполноценным и крайне ранимым, приводит к затяжным депрессиям.

Чтобы избежать неблагоприятных последствий фобии, родителям не следует закрывать глаза на переживания их отпрыска. Своевременная консультация психолога и вовремя проведенная проработка детских страхов избавит юную личность от патологических реакций и освободит от мешающих предубеждений. Своевременно начатое лечение не даст страху темноты у ребенка в 7 лет трансформироваться в опасную и трудно преодолимую фобию.

Как избавить ребенка от страха темноты?

Для преодоления патологических переживаний необходимо установить их причину и определить факторы, провоцирующие отягощение страха. Боязнь неосвещенных помещений у детей может основываться на негативном личном опыте либо быть вызвана какими-то неочевидными факторами.

Типичная причина боязни темноты у детей – конкретный случай в личной истории, произошедший в неосвещенном месте, при котором малыш пережил сильный испуг. *Например, кроха без сопровождения взрослых вошел в темную комнату, а оттуда внезапно на него накинулся игривый щенок. Ребенок сильно испугался от неожиданной встречи с питомцем. При этом рядом не было взрослых, которые могли бы его утешить.* Если малыш наделит это событие особой важностью, то в его подсознании сформируется защитная модель поведения, суть которой: избегание темных мест, поскольку темнота сопряжена с неприятными переживаниями.

Фобическая боязнь темноты может развиться у ребенка, после того, как он стал свидетелем трагического события, которое произошло с его близким человеком в темное время суток. *Например, малыш увидел вернувшегося в синяках брата, который был избит незнакомцами в неосвещаемом переулке. Он видел, как его родители беспокоятся и суетятся. Сильно переживал, посещая брата в больнице*. Из-за сильных переживаний, в его подсознании образовалось установка: в темноте никто не застрахован от неприятностей, поэтому темных мест нужно избегать.

- Боязнь темноты у ребенка – часто искусственный внушенный страх, навязанный близким окружением. Нередко родители и прародители, воспитатели и педагоги, не желая того, внушают крохи «необходимость» опасаться неосвещенных помещений. *Например, когда мама хочет поскорее «усыпить» карапуза, она его пугает: «Закрывай глаза и спи, не то тебя заберет нечистая сила». Либо родительница внушает ему «опасные» последствия несвоевременного отхода ко сну: «Если ты сейчас не заснешь, то завтра у тебя будет болеть голова».* Такими указаниями взрослые лишают кроху чувства защищенности и создают предпосылки для развития психоэмоциональных расстройств.
- Фундамент для формирования фобического страха темноты – развитое воображение, подкрепленное несоблюдением режима дня и негативной информацией, обрушившейся на незрелую психику посредством телевещания и интернета. Многие взрослые, уставшие после рабочего дня, стараются оградиться от общения со своим отпрыском. Они стараются занять свое чадо просмотром популярных мультипликационных фильмов, герои которых – монстры, зомби, чудовища. Либо предлагают ему скрасить досуг, сражаясь с адскими персонажами в компьютерных битвах. Такие развлечения в вечернее время сильно возбуждают

нервную систему, из-за чего кроха долго не может заснуть, спит тревожным сном с кошмарными сновидениями. Неприятные ощущения малыш связывает с отрицательными, кровожадными и крайне опасными героями, которые, по его убеждению, обитают в темных местах. Чтобы предостеречь от столкновений с пугающими объектами, подсознание формирует защитную стратегию – избегание неосвещенных помещений.

- Распространенная причина аномальной боязни темноты у ребенка – неблагоприятная атмосфера в доме и частые внутрисемейные конфликты. Ссоры и скандалы между родителями лишают малыша спокойствия и уверенности в себе. Он часто считает именно себя причиной разногласий между взрослыми. Карапуз чувствует себя виноватым, несчастным, беззащитным. Ребенок, растущий в среде конфликтов, постоянно пребывает в плохом настроении. Он не знает, что его ждет в будущем.Помимо патологического страха перед неизвестностью, который усиливается с наступлением ночи, у него возникает депрессия и в поведении появляются деструктивные элементы.
- Фоном для зарождения боязни темноты является дефицит родительской ласки и отсутствие безусловной любви. Нехватка внимания со стороны взрослых провоцирует развитие чувства ненужности и незащищенности. Малыш ощущает себя одиноким и покинутым, поскольку он не встречает поддержки в трудные моменты. Такие переживания делают кроху доступной для утверждения негативных эмоций. Страх темноты – защитная реакция, призванная уберечь юную личность от разрушающих чувств.

Ложась спать, ребенок остается наедине со своими мучительными переживаниями. Невозможность рассмотреть все предметы в темноте, присутствие каких-то непривычных звуков провоцирует усиление тревоги. Интенсивные эмоции проявляют себя различными вегетативными реакциями: усилением сердцебиения, трудностями с дыханием, обильным выделением пота. Маленькая личность не может правильно трактовать такие явление, поэтому ей становится страшно за свою жизнь. «Заботливое» подсознание старается предупредить повторение болезненного эпизода, формируя предупредительную реакцию – страх темноты.

Как помочь ребенку преодолеть страх темноты: рекомендации родителям

Боязнь темноты у ребенка – явление, которое нельзя игнорировать, рассчитывая, что все стабилизируется само по себе. **Как помочь ребенку преодолеть страх темноты?** Родительская поддержка, своевременная консультация психолога, проведение при необходимости коррекции и лечения избавят малыша от переживаний и станут основой для формирования здоровой полноценной личности.

Как побороть у ребенка анормальный страх темных помещений?

Для успешного преодоления неприятных навязчивых переживаний родители должны соблюдать несколько простых правил воспитания и поведения при общении с малышом.

Взрослые должны прикладывать усилия, чтобы установить и поддерживать доверительные отношения со своим отпрыском. Необходимо, чтобы они понимали, что чувствует и желает их отпрыск. Они должны быть в курсе всех событий, которые происходят в его внутреннем мире. Ребенок не должен бояться поведать родителям о своих переживаниях и опасениях.

- Взрослым следует показывать положительный пример относительно путей преодоления негативных переживаний. Мама может рассказать ребенку, что в его возрасте она тоже страшилась темноты и не хотела ложиться спать без включенного ночника. Родительница может поделиться с крохой секретами, каким образом ей удалось избавиться от навязчивого страха.
- Родители должны демонстрировать гибкость, последовательность и непосредственность в воспитании. Нельзя допустить, чтобы у мамы и папы различались требования к маленькому человеку. Следует избавиться от тотального контроля и излишней опеки. Нельзя обижать и оскорблять юную личность, унижая человеческое достоинство. Родители должны обеспечить ребенку возможность принимать самостоятельные решения и высказывать личную точку зрения. Не нужно ставить перед школьником невыполнимых задач и требовать от него наличия талантов вундеркинда. Родителям надо принимать своего наследника таким, какой он есть – со своими достоинствами и недостатками.
- Взрослым нельзя высмеивать и критиковать ребенка за его переживания. Логичные доводы «нужно взять себя в руки и перестать бояться» для дошкольников и младших школьников бесполезны. Родители не должны требовать от малыша проявления мужества и отваги. В ситуации с фобическим страхом малышу нужно сопереживание и сочувствие, признание того, что проблема существует.Однако не нужно чересчур усердно опекать ребенка и ограждать его от контактов с окружающим миром. Замкнутая среда и дефицит полноценного общения с ровесниками только усиливает тревожность человека.
- Основная задача родителей – создать дома благоприятную обстановку. Домашняя обитель должна ассоциироваться у малыша с хорошо охраняемой крепостью, где уютно и безопасно. В вечернее время желательно, чтобы мама и папа находились рядом с ребенком. При этом они должны проводить время увлекательно и с пользой. Вечером можно поиграть в настольные игры или посмотреть качественный фильм для семейного просмотра. Идеальный вариант – семьей погулять на улице перед сном. Если ребенок боится темноты, не нужно насильно выключать свет – пусть кроха укладывается спать с включенным ночником. Малышу можно положить в постель «защитника» – его любимую мягкую игрушку.

Если изменения, внесенные родителями в стиль жизни, не помогают ликвидировать у крохи навязчивый страх темноты, необходимо обратиться к детскому психологу.

Сегодня разработано и с успехом применяется много методов по преодолению страхов у детей. На эмоциональное состояние ребенка можно воздействовать с помощью игротерапии и сказкотерапии. Психолог обучит маленького клиента техникам релаксации. Он подскажет, как можно не допустить или ослабить неприятные вегетативные реакции. Во время занятий психолог мотивирует дошкольника или школьника на развитие своих талантов и подсказывает, как можно обрести популярность среди сверстников. Специалист помогает крохе избавиться от существующих комплексов и обрести адекватную самооценку. После занятий с психологом ребенок становится спокойным, уверенным в себе и обретает чувство защищенности.

Однако не всегда работа психолога помогает избавиться от фобической боязни темноты, поскольку часто не удается установить причину, давшую старт расстройству. Это объяснимо тем, что все неприятные переживания, травмирующие психику, вытесняются в подсознательную сферу – глубинный пласт, доступ к которому закрыт в состоянии бодрствования.

Для проникновения в область подсознания необходимо временно изменить качество восприятия информации, погрузив человека в гипнотический транс – состояние, схожее с дремотой. Пребывание между сном и бодрствованием устраняет преграды, выстроенные сознанием, и направляет внимание на внутренние процессы. Такой локус внимания позволяет беспристрастно изучить свою личную историю и установить момент, когда какой-то вредоносный фактор положил начало анормальной тревоге.

Обнаружение истинных причин фобии дает возможность преобразовать интерпретацию драматического момента. Гипнолог направляет маленького клиента на проведение переоценки психотравмирующего события. Ребенок заново возвращается к месту трагедии и вновь проходит через экстремальные обстоятельства. Однако он не испытывает каких-то зашкаливающих разрушающих эмоций и по-иному трактует ранее болезненные факторы.

Такой проделанный шаг избавляет подсознание от необходимости формирования предупредительных и защитных реакций. Посредством гипноза внутренний мир ребенка полностью освобождается от страхов и тревог. После сеансов гипноза малыш становится свободным от боязни темноты и перестает опасаться неприятностей, которые его ранее страшили.

После курса лечения ребенок без опасений находится в неосвещенных комнатах, не боится ложиться спать без включенного ночника, не требует присутствия взрослых в его кровати. Результатом сеансов гипноза является крепкий сон малыша без пугающих сновидений и ночных пробуждений. Достоинства гипноза – стойкое пожизненное освобождение ребенка от страхов и тревог.