**МБДОУ Детский сад «Синяя птица»**



***Консультация педагога-психолога***

***Шишковой Е.В.***

*«*Мама, я боюсь!*»*

***г. Салехард***

Я стояла около эскалатора и вдруг заметила молодую маму, которая пыталась заставить свою маленькую дочку встать на движущиеся ступени. Ребенок, которому на вид было года четыре, отставал, цеплялся за перила и рыдал: "Нет, нет, мама, я боюсь!" Мать, руки которой были полны свертков, продолжала дергать ребенка. "Не будь такой маленькой, - говорила она ей, - мне стыдно за тебя.

Здесь нет ничего страшного".В этот момент высокий седой мужчина, который ждал, чтобы пройти на эскалатор, наклонился к маленькой девочке и сказал: "Ты знаешь, что это такое? Это лесенка для маленьких крольчат. Ночью, когда магазин закрыт, они прыгают по ступенькам. Это их любимая игра. Но днем кролики пугаются людей и прячутся, разрешая мальчикам и девочкам ездить по их ступенькам до ночи". Девочка внимательно посмотрела на него. Затем с серьезным выражением лица доверчиво взяла его за руку, и они вместе поехали вверх по эскалатору.
"Как чудесно", подумала я про себя. Должно быть, у этого мужчины есть дети и внуки, раз он умеет так хорошо отвлечь ребенка. Но что-то в этой ситуации заставляло меня вновь и вновь возвращаться к ней. Все было так мило - и все-таки что-то было не так.
 Я поняла это позже, вечером. Беда была в том, что, хотя девочку и убедили подняться по эскалатору, никто не сказал ей, что вполне нормально то, что она боится. А это намного важнее, чем просто отвлечь ее. Страхи маленьких детей часто имеют так мало общего с реальностью, что взрослые почти постоянно повторяют "ничего страшного". Помню, я сама все время говорила так, когда дочка была маленькой. Как жаль, что тогда я не была такой мудрой, какой кажусь себе сейчас!
 Что я усвоила за эти годы, так это то, что иррациональные страхи часто бывают намного сильнее, чем страхи реальные, и именно они преобладают в раннем детстве. Чувства собственной неадекватности и непривлекательности у взрослых связаны с тем, что, когда в детстве они признавались, что им страшно в той или иной ситуации, им говорили, что они наивны, глупы и неразумны.
 Что меня больше всего задело в случае с маленькой девочкой у эскалатора, так это то, что я не успела с ней поговорить. Я бы сказала ей: "Это ничего, что ты боишься. Все маленькие дети чего-то боятся". Затем, может быть, и добавила: "А раз ты боишься, может быть, тебе поможет, если я расскажу тебе забавную сказку... или возьму тебя на руки".
 Маленьким детям крайне необходимо знать, что они нормальны и достойны любви. Ужасно испытывать чувства, которые другие люди не понимают. Плохо само по себе бояться грозы или темноты, и еще страшнее, когда люди, которых ты любишь, теряют терпение или сердятся на тебя за это.
Детские страхи подобны ощущению усталости, когда малыш просто не может держать происходящее под контролем. Эти ощущения захлестывают его целиком. Если бы ими можно было управлять, мы бы имели дело со взрослым, а не с ребенком. Когда кажется, что маленький ребенок все время чего-то боится, нам надо проанализировать, откуда берутся страхи и что они означают.
 "Когда я была маленькой девочкой, - вспоминала моя подруга, - я боялась льва, который заходил ночью в мою комнату. Отец старался подбодрить меня, говоря, что это невозможно и что все львы живут в зоопарке. Это совсем не помогало, потому что я знала, что он прав; когда он был рядом, все львы были действительно в зоопарке. Но именно тогда, когда я оставалась одна в темноте, один лев уходил из зоопарка и приходил, чтобы растерзать меня. Это казалось мне столь ясным и логичным, что я не могла понять, почему отец не понимал меня".
 Взрослым следует помнить, что маленькие дети видят мир совсем иным. Например, когда моей дочери было четыре года, она ужасно боялась темноты. Ночник в ее комнате и свет в коридоре, похоже, не помогали. И несмотря на то что я прочитала все книги по детской психологии, я вела себя как любая другая усталая, изнуренная и загнанная мать. "В темноте нет ничего страшного", - настаивала я. Однажды ночью дочь посмотрела на меня серьезными глазами и сказала: "Я не боюсь твоей темноты, я боюсь своей темноты". Мы не можем отмахнуться от богатых и сильных впечатлений, которые дает нам фантазия, сочтя их несущественными или нереальными. Делать так - значит отсекать от ребенка его самые глубокие переживания.
 Чего бы ни боялся ребенок на эскалаторе - его страх был весьма реальным. Говорить ему, что он глупый, не значит избавить от страха. А если будете намекать, что он плохой, раз так мешает маме, можно вызвать у него ощущение, что с ним что-то не в порядке, что он не заслуживает любви.
 Родители часто не хотят признавать детские страхи, потому что они боятся, что тем самым они закрепят их и даже будут способствовать рождению новых. Это беспокойство можно понять, но нельзя признать его оправданным. Если допустить, что чувство страха существует, и проявить настоящее сочувствие, то это будет лучший способ помочь ему исчезнуть. За все годы моей работы с родителями и детьми я не помню ни одного случая, когда сочувствие и понимание усилили бы детские страхи.
 Одна мать очень рассердилась на меня, когда я сказала ее плачущему ребенку: "Я знаю, как ужасно ты себя чувствуешь из-за того, что мама собирается оставить тебя здесь, в детском саду". Как объяснила мать: "Я так стараюсь убедить дочь, что здесь нет ничего страшного, а вы своими словами сводите на нет всю мою огромную работу!" Ее гнев, однако, перешел в смущение, когда девочка зарылась в мои колени, посасывая палец и слегка хныча, но больше не рыдая.
 В подобной же ситуации оказался один отец, который старался загнать сына в море. Мальчик плакал, в его глазах был испуг, но отец продолжал спрашивать: "Что с тобой? Почему ты ведешь себя как маленький? Ты думаешь, я дам тебе утонуть? В воде так здорово!" Когда я бесцеремонно вмешалась, чтобы сказать: "Мальчик, эти волны действительно пугают, я знаю множество мальчиков и девочек, которые боятся моря", - отец, вероятно, с трудом сдержал желание стукнуть меня. Мальчик убежал играть в песке, а его отец сказал: "Это уж слишком для вашей расчудесной психологии. Вы же фактически сказали ему, что он правильно боится. Теперь он никогда не полезет в воду".
 Я не говорила мальчику, правильно или неправильно он боится; все, что я сделала, это признала реальность его страха. Мать мальчика, по-видимому, поняла меня. Через несколько минут она играла с сыном, убегая от "гадких маленьких волн, которые нас кусают". Мальчуган замечательно проводил время, стараясь преодолеть свой страх, забегая в воду и возвращаясь с криками и смехом на берег.
 Когда вы говорите ребенку, что вы понимаете его страх и что многие дети чувствуют то же, вы освобождаете его энергию для преодоления боязни. Ребенок, который чувствует: "Я нормальный и хороший", обладает достаточной энергией, чтобы справиться со страхами. Самый смелый ребенок в кабинете врача - это тот, которому сказали: "Ты, может быть, испугаешься, и тогда стоит поплакать. Я буду крепко держать тебя за руку, и все скоро закончится". С такой моральной поддержкой вряд ли найдется что-нибудь такое, чего ребенок не смог бы сделать.