

## Детские страхи

### Откуда берутся детские страхи

Детям свойственно кого-то или чего-то бояться. Ещё бы, ведь их окружает большой и незнакомый для них мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями, и по мере взросления проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребёнка меняется поведение: он становится излишне тревожным, неуверенным в себе и в отношениях с внешним миром, с окружающими людьми.

Причины:

- Излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребёнку. У тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.
- Гиперопека. Желание родителей оградить его от проблем мешает ему развиваться и как следствие может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.
- Запугивание детей родителями. Наверное вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят: «Не будешь послушным доктор тебе сделает укол», «Я тебя Бабе Яге отдам», «Не будешь спать придёт Бабай-ка». Этот список может продолжаться. То есть мы часто предупреждаем детей об опасности, порой не обращая внимание на то в какой форме это делается. Потом родители недоумевают почему же ребёнок боится врачей или откуда у него ночные кошмары.
- Обстановка в семье имеет огромное влияние на формирование детских страхов. Страхи чаще встречаются в семьях, где возникают внутрисемейные конфликты и телесные наказания. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым.
- Невнимание к ребёнку. Чаще появляются страхи у детей, предоставленных самим себе, лишённые родительского внимания.
- Конфликты со сверстниками также могут быть причиной страхов у детей. Например, сверстники не хотят играть с ним или старшие дети обижают и унижают младших.

В таких случаях ребёнок замыкается в себе, боится знакомиться с людьми и находиться в обществе. И всё же основная причина страхов богатая фантазия детей, и поэтому детские страхи часто появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется. Вспомните как в детстве вы боялись темноты. По сути в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует монстров или других существ.

Обычные страхи в норме живут около 3-4 недель. Если страх не проходит, то речь идёт о невротическом страхе.

### Как побороть детские страхи?

Реакция родителей на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Не нужно чрезмерно беспокоиться, чтобы не усилить страхи ребёнка.

1. Попробуйте обсудить с ребёнком его страх, попросите его описать свой страх. Попробуйте переубедить ребёнка, но не преуменьшайте страх. Поделитесь своим опытом, если он был. Сочинить вместе сказку, придумайте как победить страх.
2. Самый эффективный способ- это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать страх на бумаге, как он его себе представляет. Дайте понять ребёнку, что на бумаге существо смешное и вовсе не такое уж и страшное. Если ребёнок не верит, то вместе нарисуйте «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. Затем порвите бумажку с страхом на

маленькие кусочки и устройте соревнование у кого кусочков получилось больше. Если ребёнок не хочет рисовать страх не заставляйте его, вернитесь к этому в следующий раз. Если ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых герои смешные и добрые.

4. Если у ребёнка боязнь темноты, то на ночь зажигайте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Поиграйте в игру прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Предложите ребёнку что бы он сам выбрал мягкую игрушку, которая будет его охранять в период сна.

5. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этих страхов необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы считаете малышом, в них не должно быть страшных сцен. Также предложите ребёнку нарисовать то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок

#### **Несколько советов родителям**

- Никогда не запирайте ребёнка в замкнутом пространстве.

- Не забывайте, что всему своё время, поэтому не нужно показывать маленькому ребёнку агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, что может быть причиной фобий.

- Никогда не пугайте ребёнка Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.

- Чтобы избежать страхов перед коллективом, заранее подготовьте ребёнка к школе.

Лучше, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем ему легче найти общий язык с людьми.

- Важно удовлетворять любопытство ребёнка. Отвечайте на его вопросы «Что?» и «Почему?», которые могут утомлять взрослых, но чем больше неизвестного, тем больше вероятности страхов. Если ребёнок не получает ответ на свой вопрос, он может придумать, а его фантазия может быть пугающей. Информация должна соответствовать возрасту ребёнка.

- Признавайте право ребёнка на чувство страха и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребёнок должен чувствовать, что вы его понимаете и не осуждаете. Самое главное вам необходимо разобраться со своими страхами, ведь дети часто копируют поведение родителей, если мама боится собак, то ребёнок, скорее всего тоже будет их бояться.

Родителям нужно помнить. Что только вы можете помочь своему ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте, не стыдите и не ругайте, за то, что он боится, а постарайтесь понять и выслушать.

**Терпения Вам и здоровья вашим детям!**