

«Детские страхи»

Чувство страха могут испытывать как дети, так и взрослые. Однако, отличие детских страхов - отсутствие связи с реальной угрозой. Детские проходят без следа по мере взросления ребенка, но иногда они приводят к изменениям в поведении: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ:

- **излишняя тревожность родителей.** Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

- **гиперопека.** Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.

- **запугивание детей родителями.** «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам», «Не трогай – обожжешься». То есть мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка.

- большое влияние на формирование детских страхов оказывает **обстановка в семье.** Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.

- **невнимание к ребенку.** Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется. Например страх темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа.

Обычно возрастные страхи живут около 3-4 недель – это допустимая норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом.

ВИДЫ СТРАХОВ

- **дети с 3 до 4 лет** начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;

- **в 6-7 лет** апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;

КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Не стоит убеждать ребенка, боящегося чудовищ заглянуть под кровать и в темные углы, а малыша, которого пугает звук воды, спускаемой в



унитазе, спустить ее самостоятельно и увидеть, сто «ничего страшного не произошло». Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится.

Оптимальный набор действий может быть таким:

1. Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится.

2. Разъяснение – детям начиная с двухлетнего возраста часто бывает достаточно простого объяснения, например если ребенок боится звука закипающего чайника можно объяснить, что водичка которую, он пьет, льется из крана, но чтобы она была более вкусной и полезной или горячей ее надо сначала очень сильно нагреть, а потом пить.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются (даже если они кусают грабителей и спасают жизнь главному герою), а молния попадает в дом (даже если девочка живущая в доме не испугалась вызвала пожарных и все спаслись).

4. Демонстрация на расстоянии. Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (боится, что его затянет вместе с водой). Один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны, демонстрируя при этом, что может, а что не может утечь в трубу – волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т.д.

5. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать о его страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх.

Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его. Ходить на четвереньках и рычать или ласкаться к ребенку, который боится собак – верный способ усилить страх.

Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или страхи. **Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.**

Позвольте ребенку положиться на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию. Но не переусердствуйте иначе малыш, может решить, что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя.

По возможности уберите из жизни ребенка источники страха: страшные сказки, мультики, картинки. Даже если ваш ребенок не боится ужасиков или сцен насилия, показанных по телевизору, в этом возрасте, когда дети и так склонны к самым различным страхам, лучше

избегать дополнительных стимулов для их появления.

