

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

Причины:

- **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.** Я думаю, вам приходилось слышать: "Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол", "Я тебя Бабе-Яге отдам", "Не трогай – обожжёшься", каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. Потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары.

- 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.

- **внутрисемейные конфликты и телесные наказания.** В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.

- **конфликты со сверстниками** также могут быть причиной страха у ребёнка. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

- старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны **оскорбления**, которые также снижают самооценку ребенка.

- большую роль в возникновении страхов может сыграть **испуг или психическое заражение**, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то "надо бояться"

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.

Вспомните, как в детстве вы боялись 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

- малышей **от рождения до 1 года** способны напугать громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.

- дети **от 1 до 2 лет** могут бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);

- ребяташки **до 3 лет** боятся, их страшит смена обстановки, изменение порядка жизни.

- 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;

- **7-8-летние** дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего боятся смерти родителей.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.

КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх

2. Самый распространённый и эффективный способ — это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому "страху" смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте "соревнование", у кого больше кусочков получится.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник или оставьте дверь приоткрытой.

Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. 5. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату.

Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

6. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен.

Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

Рекомендации

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.
- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.
- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.
- Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми.
- Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть.
- Удовлетворяйте любопытство ребенка. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. Информация должна соответствовать возрасту ребенка. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья вашим детям.