



ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Каждому из нас знакомо чувство страха. Детские страхи возникают в определенные возрастные периоды и, как правило, со временем проходят. Страхи, сопровождающие детей в процессе взросления, не являются отклонениями от нормального развития, так как представляют собой этапы познания окружающего мира.

По мнению доктора психологических наук А. И. Захарова, «**страх** – это аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения.

Возрастные особенности страхов

От одного года до трех лет у ребенка может возникать страх неожиданных резких звуков (обусловлен инстинктом), одиночества, потери эмоционального контакта с матерью (особенно при поступлении в детский сад), боли, уколов и медработников. В этот период детям начинают сниться страшные сны (сказочные персонажи), могут быть страхи перед засыпанием.

В возрасте от трех до пяти лет возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днем. Появляются страхи, связанные с

развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

От пяти до семи лет вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, страха смерти (своего и родителей). ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.д.) могут вызывать панику.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- ❖ Не засыпает один, не разрешает выключать свет.
- ❖ Часто закрывает уши ладонями.
- ❖ Прячется в угол за шкаф.
- ❖ Отказывается от участия в подвижных играх.
- ❖ Не отпускает маму от себя.
- ❖ Беспокойно спит, кричит во сне.
- ❖ Не хочет знакомиться и играть с другими детьми
- ❖ Отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, проходящими в дом
- ❖ Категорически отказывается принимать незнакомую пищу
- ❖ Есть и другие признаки страхов, но в каждом случае могут быть и свои индивидуальные проявления.



Причины появления детских страхов у детей

- ✓ Конкретный случай, который напугал ребенка;
- ✓ Многочисленные запреты со стороны взрослых;
- ✓ Детская фантазия;
- ✓ Внутрисемейные конфликты;
- ✓ Чрезмерная опека со стороны родителей;
- ✓ Разговоры взрослых о болезнях и несчастьях;
- ✓ Неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.

Как избежать возникновения страха

- ✓ Никогда не запирайте ребенка в темном помещении.
- ✓ Не пугай малыша (отдам чужой тете; придет Баба Яга и утащит; не подходи, собака укусит и т.д.).
- ✓ Превращайте злых героев мультфильмов в добрых.
- ✓ Повышайте самооценку детей.
- ✓ Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные и страшные фильмы, книги, мультфильмы.
- ✓ «Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка

Говоря о том, как побороть детские страхи, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьезностью отнеслись к данному вопросу.



Как надо вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

- ❖ Обсуждайте с ребенком его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
- ❖ Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
- ❖ Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому длинные речи убеждения могут быть неэффективны.
- ❖ Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- ❖ Ни в коем случае не запугивайте малыша даже тогда, когда волнуетесь за его безопасность.
- ❖ Не злоупотребляйте чтением страшных сказок и просмотром телепередач.
- ❖ Избегайте стрессовых ситуаций в семье, не выясняйте свои отношения при детях.

- ❖ Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится).
- ❖ Когда ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- ❖ Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу.

Из всего выше сказанного делаем **ВЫВОД**, изменения, происходящие с ребенком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребенком, изменения самих родителей. Поэтому, **дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребенку!** Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребенку.

Мы твердо уверены в том, что человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.

