

## *Детские страхи*

*«Настоящее чудо детства в том, что дети, как правило, быстро вырастают из своих страхов благодаря огромным внутренним источникам надежды, здравомыслия и способности к самосохранению».*

*Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. Но! Обратите внимание! Если Ваш ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему не свойственны, проверьте, нет ли у него задержки психического развития. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.*

***Новорожденные*** пугаются резких звуков, приближения больших предметов.

***В 7 месяцев*** ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.

***В 8 месяцев*** появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).

***2 года*** – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыши этого возраста боятся темноты.

***В 3 года*** появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выразить свои эмоции, переживания).

***От трех до пяти лет*** многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Коцея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.

***В 6 лет*** иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.

***Дошкольники*** чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.

***В 7-8 лет*** прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.

***В подростковом возрасте*** страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития. Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические».

В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, **необходима помощь специалистов** (психолога, психотерапевта), **изменение стиля воспитания.**

*Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: «Рисование страхов»; сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.*

### **Ребенок чего-то боится, если:**

- *Беспокойный сон с кошмарами.*
- *Трудности при засыпании.*
- *Боязнь темноты.*
- *Пониженная самооценка.*

### **Как избежать возникновения и закрепления страхов**

- *Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.*
- *Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).*
- *Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как паучок помог девочке выбраться из леса...)*
- *Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)*
- *Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.*
- *Повышайте самооценку ребёнка.*
- *«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.).*
- *Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.*

### **Как помочь ребенку, испытывающему страхи**

- *Выясните причину страха.*
- *Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.*
- *Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.*
- *Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).*
- *Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).*
- *Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.*
- *Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.*
- *Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.*
- *Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).*
- *Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок.*
- *Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).*

*Это интересно!*

- *Если ребенку часто снится Бармалей, Кощей и он их боится, то, вероятно, у малыша проблемы в отношениях с отцом.*
- *Если же ребенку снится Баба Яга – это отблеск конфликта с матерью.*

