

## **Детские страхи и как с ними бороться?**

Детские страхи — это ощущения беспокойства либо тревоги, которые возникли в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

### **Основные причины детских страхов:**

1. Самая первая причина – произошедший конкретный случай, с которым ребенок самостоятельно не смог справиться.
2. Особенности характера ребенка: мнительность, тревожность, неуверенность.
3. Чрезмерная детская фантазия, у которой нет границ.
4. Тревожные родители – «благодатная почва» для навязывания и развития разного рода страхов.
5. Запугивающее воспитание – одна из самых страшных причин, при которой с одной стороны взрослые облегчают себе жизнь (напугал – ребенок сделал), с другой стороны получают детский невроз, который рано или поздно приведет к еще более серьезным проблемам.

### **Детские страхи у детей разного возраста**

#### ***Ребенок до года***

У этих детишек в основном страхи заключаются в отдалении матери, ребенок боится чужих людей, а также новая обстановка является очагом страха у детей данного возраста.

#### ***Ребенок до 3 лет***

В этом возрасте у детей в основном страхи: боязнь темноты и одиночество.

#### ***Ребенок старше 3 лет***

Боязнь темноты, одиночество остается + боязнь замкнутого пространства, боязнь сказочных героев.

#### ***Ребенок 5 лет***

Ребенок начинает бояться пожара, глубины — находясь в воде, страшных снов, смерти, а также некоторых животных. Бывает, что ребенок боится потерять родителей. Еще один вид страха, когда ребенок боится получить от родителей (ремня по попе, например). Боязнь умереть при заболевании какой-либо болезни.

#### ***Ребенок старше 7 лет***

Школьные страхи, ребенок боится сделать ошибку, получить плохую оценку и т. п.

### **Давайте разберем некоторые виды детского страха немного подробнее...**

#### ***Страх одиночества***

Этот страх вызван чувством ненужности, незащищенности и недостаточной любви со стороны родителей. В этом случае нужно убедить ребенка, что дом это безопасное место. Обязательно говорите своему ребенку, когда будете уходить (неважно в магазин или вынести мусор), что вы его любите, а также обязательно говорите ему, через сколько вы придете!!!

#### ***Боязнь темноты***

Очень часто родители или близкие друзья пугают ребенка выскакивая из темноты с различными криками, или рассказывают, что в темноте живут бабайки. Это и является главной причиной страха, боязни темноты у ребенка. Иногда бороться с этим страхом помогает «закаливание темнотой», постепенно увеличивая время нахождения в темноте, но лучше не мучить ребенка, а перестать его пугать, относиться серьезнее к своему ребенку и со временем страх должен забыться.

#### ***Страх смерти***

Данный страх очень не благоприятно сказывается на психике ребенка, поэтому оградите его от разговоров про смерть, нельзя говорить ему например: если ты не будешь меня слушаться, то я заболею и умру!!! Не берите с собой ребенка до 10 лет на похороны.

**В специфике детских страхов есть несколько моментов, на которые родителям нужно обратить особое внимание:**

1. Детей не следует пугать чужими дядями, страшными сказочными героями, злыми животными ради того, чтобы они стали послушнее и быстрее выполняли просьбы взрослых.

Воспитание страхом – это тяжелое и жестокое воспитание, вследствие которого ребенок может стать чрезмерно мнительным, пугливым, осторожным, нерешительным. Ребенку трудно сделать первый шаг, снижается самостоятельность, ему часто снятся страшные сны, как результат – тревожно – мнительное развитие личности.

2. Никогда не стыдите ребенка за возникший страх, особенно публично. Это двойное переживание. Стыд и страх очень плотно связаны друг с другом. От испытываемого стыда ребенок начинает скрывать свой страх, как следствие возникают вредные привычки, на которые взрослые могут ориентироваться: ребенок грызет ногти, сосет пальцы, кусает губы, учащенно моргает, потеет и так далее.

3. Ребенок исследует то, что ему непонятно или неизвестно только рядом со взрослым. Неизвестность пугает. Спокойные пояснения присутствующего рядом взрослого, дают уверенность и понимание происходящего.

**Рекомендации по взаимодействию с ребенком, который боится:**

1. Предложите ребенку в подробностях рассказать о своем страхе, когда это происходит, с чем это связано, как или чем Вы можете ему помочь и так далее. Для ребенка очень важно иметь возможность выражать свои чувства.

2. Предложите ребенку нарисовать свой страх в подробностях, исходя из возможностей ребенка. Обычно дети это делают темным цветом или простым карандашом. А дальше посоветуйте дорисовать ему разного цвета смешные детали так, чтобы ему стало весело, а чувство страха заметно уменьшилось.

3. В продолжение темы рисования: пусть он нарисует свой страх и себя рядом с ним, но только сильного, мужественного и может быть даже вооруженного. Дайте ребенку провести на бумаге этот бой и пожелайте победы.

4. Можно поступить так: взять небольшую коробочку, каждый страх, вместе с ребенком, проговорить вслух и мысленно сложили их всех в эту коробочку.

5. Этот способ из серии «работа с агрессией, тревожностью». Вам понадобятся плотные диванные подушки. Дайте возможность ребенку выплеснуть свои эмоции – вдоволь поколотить подушку, представляя борьбу со страхом. Закончить битву желательно «верхом на коне» с победным криком «Я победил».

6. Скажите ребенку по секрету, что его страх ужасно боится детского смеха, как только услышит детский смех, так сразу лопают, как воздушный шарик.

7. Как только представится такая ситуация, в которой Вы сможете сказать ему «ты храбрый, ты смелый», обязательно сделайте это. Таким образом, Вы повысите ребенку самооценку.

8. Читайте книги, сказки о смелых людях, животных.

9. Смотрите мультфильмы о том, как дети или животные преодолевали свой страх, например «Ничуть не страшно», «О бегемоте, который боялся прививок» и другие. Советские мультфильмы в этом смысле самые лучшие.

10. Почти никогда не видят кошмарных снов и не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах.