

## ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ И КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?

Для детей страх – самая яркая и опасная эмоция. Реакция малышей чаще всего выражается сильным плачем на угрозу: действительную или вымышленную, но воспринимаемую ребенком как реальность. Часто взрослым кажется, что дети боятся всякой ерунды, но на самом деле ребенок реагирует на то, что его по-настоящему беспокоит.

### **Какие самые распространенные причины страхов у детей?**

*Собственный опыт ребенка.* Например, если ребенок, принимая ванну, поперхнется водой, впоследствии он будет испытывать страх перед водными процедурами.

*Разговоры взрослых о негативных событиях в присутствии ребенка.* Часто родителям кажется, что малыш не понимает, о чем говорят взрослые — дети считывают настроение и тревогу. Если близкие эмоционально разговаривают о каких-то разрушительных природных явлениях (ураган, град, снегопад и т.д.), у ребенка может сформироваться страх погодных бедствий.

*Принуждение.* Часто родители намеренно запугивают детей: «Не лезь туда! Там Бабайка живет! Заберет тебя!». Как следствие дети начинают бояться темноты, незнакомых помещений, детских площадок.

*Повышенная забота близких.* Часто тревожные мамы обеспечивают ребенку стерильные бытовые условия, одевают не по погоде (очень тепло), чтобы защитить его от инфекций. Если постоянно ограничивать и чрезмерно опекают малыша, ребенок будет расти часто болеющим, неуверенным, тревожным, испытывать трудности в общении со взрослыми и детьми.

*Информационный поток.* Просмотр по телевидению мультфильмов и рекламных роликов со сценами насилия и жестокости вызывают у детей повышенную тревожность, агрессию, страхи.

### **Какие бывают страхи у детей в младенческом и раннем возрасте?**

Самый большой страх младенца – отсутствие рядом мамы. Ребенок начинает беспокоиться, если мама не реагирует и не подходит к нему на его плач, которым он привлекает к себе внимание. Взрослея, малыш начинает самостоятельно изучать окружающее пространство, но при любой опасности ребенок возвращается к близким взрослым. В этот период очень важно не нарушить привязанность к родителям: успокоить, обнять, взять на руки. Близким необходимо дать понять малышу, что он в безопасности. Дети, у которых не сформировалась привязанность к значимым близким в раннем возрасте, становясь старше, не будут чувствовать себя защищенными и, как следствие, у них возникают различные страхи.

## **Какие бывают страхи у детей дошкольного возраста?**

У детей дошкольного возраста уже накапливается собственный опыт: из книг, просмотра телевидения, присутствии при эмоциональных разговорах взрослых и пережитых личных ситуаций (громкий шум бытовой и строительной техники, молния, гром, сильный ветер).

Так же в этот период активно развивается воображение, поэтому характер страхов изменяется. Ребенок способен сам выдумать каких-то монстров, которые живут в шкафу и потом их долгое время бояться.

Часто в этом возрасте темноту дети ассоциируют с беспомощностью — появляются ночные страхи, малыш категорично может отказаться спать один.

Как последствия страхов в поведении ребенка могут появиться нежелательные черты характера: агрессия в адрес взрослых и сверстников, немотивированные капризы и требование к себе особого внимания, повышенная тревожность и комплексы в коммуникации.

## **Какие способы помогут справиться малышу со страхами?**

*Побеседуйте с ребенком.* Сделайте это в спокойной атмосфере, посадив на колени и обняв малыша. Ваша реакция на переживания ребенка не должна быть эмоциональной, чтобы непроизвольно не усилить проблему. Дети считывают эмоции взрослых: «Если боятся родители — это по-настоящему страшно!». Не стоит переубеждать ребенка и недооценивать его переживания — это может ранить малыша, и он не захочет с Вами обсуждать проблему. Поделитесь с ребенком своим опытом: чего Вы боялись и как научились преодолевать страхи.

*Придумайте вместе с ребенком сказку:* в сюжете которой главным героем будет малыш и в конце истории обязательно победит свой страх.

*Нарисуйте вместе с ребенком страх и разорвите рисунок.* Попросите его выбросить рисунок в мусорное ведро и обязательно похвалите малыша за смелость. Объясните ребенку: «Страх больше не вернется! Бояться больше нечего!».

## **Как предупредить страх у ребенка и не усилить его переживания?**

*Не занимайтесь «Спартанским воспитанием».* Если Вы решите попробовать такой метод воспитания, чтобы помочь ребенку избавиться от страхов, для начала поставьте себя на место малыша. Боятся тигров? Зайдите в клетку к тиграм! Как Вы думаете, поможет это перебороть страх? Этот метод только усилит переживания. Если малыш боится оставаться один в темной комнате, не оставляйте его засыпать одного!

*Не кричите на ребенка.* Любую конфликтную ситуацию можно разрешить спокойно. Малыш, на которого кричат родители, вырастит тревожным и неуверенным.

*Не наказывайте ребенка за трусливость.* Не думайте, что детские страхи – это капризы. Малыш не перестанет бояться, потому что ему это запрещают.

*Не недооценивайте страхи ребенка.* Не оставляйте без внимания его переживания. Малыш должен чувствовать, что Вы понимаете и разделяете его опасения — это сформирует чувство безопасности и укрепит доверие к окружающим.

Уважаемые родители! Если у Вас самостоятельно не получается помочь ребенку преодолеть страх, необходимо обратиться к специалисту. В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Коймова Татьяна Петровна