«Детские страхи»

**Страх** – это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность, чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом.

Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенокрастет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

# Причины возникновения страхов у детей:

 ***Конкретный случай,*** который напугал ребенка (стал свидетелем аварии, напугала собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции.

 ***Внушенные страхи:***источник этих страхов – взрослые, которые предупреждают ребенка об опасностях, часто слишком настойчиво или эмоционально: «чужой дядя тебя заберет», «не беги — под машину попадешь», «в школу пойдешь – там тебе покажут!».

 ***Воображение ребенка*:** малыш выдумывает чудищ и монстров, которые как бы оживают в его воображении, особенно в темноте, представляет картину бушующего пожара в квартире и т.д. Такие фантазии часто питают телевизионные новости передачи и многие современные мультфильмы.

 ***Семейные конфликты.*** Ребенок очень страдает, если мама и папа ссорятся, часто дети считают именно себя причиной домашних конфликтов, это повышает тревожность малыша и ведет к серьезным глубоким страхам.

 ***Отношения с другими детьми и взрослыми.*** Если ребенка обижают сверстники, невзлюбила воспитательница или его запугивают сверстники разными историями, а взрослые наказаниями, у малыша могут появиться социальные страхи.

# Виды страхов



Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период.

В каждом возрастном периоде дети испытывают определённые страхи.

У детей ***до года*** они выражаются в ***беспокойстве при громких звуках***, а также связанные с ***отсутствием матери*** или с ее настроением.

В ***2-3 года***ребенок может бояться ***наказаний, боли*** (например, у врача)***, одиночества*** иособенно ***темноты***. Эти страхи типичны и нормальны для ребенкаэтого возраста.

Позднее в ***3-4 года***, 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.

У детей ***6-7 лет*** может появиться ***страх смерти***, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

# Как помочь ребенку справиться со страхами?

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьезные проблемы, поэтому особенно важно помочь ребенкувовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребенка доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами.

Для начала нужно ***поговорить*** с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом.

***Беседа*** – важное условие для избавления от страхов. Начать спрашивать о страхах имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания для малыша.

Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует, и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

Можно попробовать ***переубедитьребенка****,* но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить малышуо том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Очень хороший метод – ***сочинение вместе с ребенком сказки или рассказа*** на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.



***Рисование страха*** – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним.Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

***Проигрывание страхов.*** Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение.

Все виды коррекции стоит применять в комплексе, и подходят они для любых видов страха. В серьезных случаях, когда вы чувствуете, что страх сильно беспокоит вашего ребенка, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к специалисту. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

# Правила для родителей

 ***Не пытайтесь жестко победить страх у ребенка, заниматься***

***«закаливанием».*** Принципиально выключать весь свет, если ребенок боится темноты или запирать его в комнате, если он боится оставаться дома один. Так можно спровоцировать у малыша тяжелый стресс, неврозы (заикание, энурез и т.д.).

 ***Неигнорируете детские страхи.*** Обсуждайте их, дайте понять малышу, что все чего-то боятся: мышка — кошку, кошка – собак, собака – слона, а слон – мышку.

 ***Не относитесь к страхам детей как к капризам или глупости.*** Не ругайте и не наказывайте ребенка за то, что он чего-то боится. Не высмеивайте ребенка.

 ***Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно.*** Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи ребенка является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.



 ***Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности,*** тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.

 ***Обсуждайте с малышом его страхи.*** Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка**,** и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей родительской помощи.

 ***Дайте ребенку возможность много двигаться,*** занимайтесь спортом, гуляйте – двигательная активность способствует развитию уверенности в себе, помогает побороть страхи.

 ***Следите за своим эмоциональным состоянием.*** Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто

«считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.

 ***Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка***. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадается на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.

 ***Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий,*** не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.