

ДЕТСКИЕ СТРАХИ



- 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится 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 выражать свои эмоции, переживания).
- От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей, 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.

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.**
- **Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.**
- **Повышайте самооценку малыша.**
- **«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 (см. выше).**
- **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, общительность и т.д.).**