

## Причины детских страхов, и их преодоление.

Взрослому человеку легче справиться с ощущением тревоги, со страхами, чем ребенку. У ребенка нет знаний и опыта, которые могли бы снизить интенсивность беспокойства. Часто мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, но на детские страхи следует реагировать серьезнее.

### Причины возникновения страхов у детей.

#### Запугивание.

Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма и тому подобное. Если родители при ребенке ссорятся, то проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти.

#### Чрезмерно развитая фантазия.

Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультфильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Не запугивайте ребенка сказочными героями. Развитое воображение ребенка может надолго поселить Бабу-Ягу или злого волка в уголках детского сознания.



#### Приобретенный опыт.

Одна из самых распространенных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие. Например, если ребенок во время купания в бассейне нахлебался воды. В такой ситуации обычно пугается сам ребенок и его родители, активно демонстрирующие ему свои переживания. Это может спровоцировать боязнь воды в будущем.

#### Чрезмерная

#### опека.

Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. Пытаясь уберечь детей от неприятностей, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливymi и замкнутыми.



#### Разговоры взрослых.

В присутствии ребенка не обсуждайте различные зверские преступления и масштабные катастрофы. Иногда родителям, кажется, что ребенок занят собственными делами и совсем не слышит их бесед, но это не так. Подобные разговоры могут оставить в неокрепшей психике ощущение того, что какие-то страшные события подстерегают его на каждом углу, и их никак невозможно избежать.

#### Беспокойство родителей.

Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто родители предостерегают детей: «Не бегай – упадешь и сломаешь ногу», «Не смотри долго телевизор – ослепнешь», «Не ешь быстро – подавишься и задохнешься» и т.д. Обычно в детской памяти остается лишь вторая часть предостережения о том, что он находится в серьезной опасности. Он не понимает в полной мере, что конкретно

ему угрожает, однако чувство беспокойства нарастает и не покидает его. Некоторые родители передают детям собственные страхи. Например, мама, которая боится темноты, будет всячески транслировать собственные опасения сыну или дочери. Постепенно ребенку передается это беспокойство.



### **Агрессивные родители.**

Если мать занимает в семье лидирующую позицию и позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то появление детских страхов практически неизбежно. Мать не воспринимается ребенком, как надежная, которая в любой момент готова прийти на помощь. Базовое чувство безопасности страдает.

### **Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:**

**От 0–1 года:** страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

**В 1 год:** у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

**В 2–3 года:** страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

**В 4–5 лет:** страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

**В 6–7 лет:** страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.



### **Как бороться с детскими страхами?**



- Не напоминайте ребенку о его боязни с издевкой;

- Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее, устранить присутствие источника боязни.

- Не властвуйте над детьми, это вызывает боязнь. Вызывайте у ребенка уважение, любовь и дружбу.

- Не наказывайте ребенка за бурное проявление эмоций. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину.

- Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком «по душам».

- Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка.

Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей.

### **Как понять, что ребенок чего-то боится.**

Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность. Если ребенок поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие-либо тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства или эмоции он вызывает, в каких ситуациях возникает.

### Рекомендации родителям.

Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.

Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.



Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.

### Варианты преодоления детских страхов:

**Сочиняйте сказки.** Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.

**Рисуйте** действенное боится ребенок, беседу. Завершив малышом, волнений нет. рисунок, сгорает вместе с для волнений. Не подбадривать отваге.



**страх.** Увлекательное и занятие. Рисую вместе то, чего ведите доброжелательную дело, спокойно поговорите с объясните, что причин для После этого можно сжечь акцентировав на том, что страх бумагой, и больше нет причин прекращайте хвалить, чадо, говоря о его смелости и

**Игра.** Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Ребенок придумывает рассказ о своем страхе. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.

**Общение.** Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.



**Песочница.** Игры с песком очень успокаивают детей. Предложите ребёнку порисовать в песочнице — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.