

## Детские страхи. Как с ними бороться?

Дети отличаются от взрослых. Но страхи у нас с ними общие. И всё же дети переживают страхи иначе и поддержка от взрослых им нужна определённая в определённом возрасте. В норме детские страхи обусловлены возрастными особенностями и имеют **временный характер**. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг — предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим, изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка. Помните, что думать и прилагать усилия для теплоты между вами, нужно постоянно.

Страхи возникают при угрозе потери чего-то значимого: жизни, здоровья, ценностей, социального статуса. Более распространены **внушённые страхи**, переданные взрослыми. «Не подходи — упадешь», «Не бери — обожжешься», «Не гладь — укусит», «Не открывай дверь — там чужой дядя». Но если запугивать «без нужды», так, на всякий случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. При чрезмерной податливости страхам, зависимости от них, меняется поведение ребёнка, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить «эмоциональный паралич». Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений.



### **КАК НАДО вести себя с ребёнком, испытывающим страх**

- \*Выяснить причину страха.
- \*Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.
- \* Рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. У ребенка должны быть положительные образцы для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.
- \*Ни в коем случае не наказывать ребёнка. (Иначе мать может превратиться в Бабу Ягу, а отец в Бармалея).
- \*Ни в коем случае не запугивать малыша и даже тогда, когда родителя сами опасаются за его безопасность.
- \*НЕ напоминать ребёнку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок особенно со страшными героями и просмотром кинофильмов.
- \*Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию страху (например, драчуна, которого ребёнок боится, можно запугать самому, а не просто отступить перед ним).
- \*Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- \*Чтобы ребёнку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснёт в его кроватке.
- \*Постарайтесь проиграть пугающее малышом событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным, обыденным для повседневности. Например: ребёнок боится собак, затейте с ним игру в

пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нём ( как переживала, когда малыш убежал от неё, ей так хотелось иметь настоящего друга).

\*Когда ребёнок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача – в больницу. Главное – игра должна быть интересной, захватывающей, и конечно результатом её должно быть убеждение ребёнка в том, что страх его напрасный.

\*Дайте ребёнку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (аварии , катастрофы). Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего-либо детей-благодатная почва для возникновения новых страхов.

\*Главное, не принуждайте ребёнка делать то, что он ещё не в силах сделать.

### **КАК НЕ НАДО вести себя с ребёнком, испытывающим страх**

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребёнка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.
- Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
- Передавать свой страх ребёнку.