



# ДЕТСКИЕ СТРАХИ

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### Как нужно вести себя родителям:

- Самый простой и действенный способ – просто поговорить с ребенком. Необходимо выяснить, чего именно боится ребенок, можно задать несколько уточняющих вопросов. Вопросы должны быть понятны ребенку.
- Во время разговора необходимо подбадривать малыша, так как сама тема разговора для него стрессовая. Пусть ребенок опишет свой страх, что он чувствует к нему, каких последствий боится.
- Детский страх можно даже нарисовать. Нарисуйте вместе с малышом его страх, а затем сожгите рисунок. При этом объясните ребенку, что вы сожгли его страх, и он может больше не волноваться по этому поводу.
- Игру или инсценировки используют для избавления от страхов в группе. При этом необходимо, чтобы процесс контролировался психологом.
- Говорите ребенку, что он в безопасности, особенно когда вы рядом.
- Обсуждайте с малышом его детские страхи, поддерживайте его. Необходимо, чтобы ребенок вам доверял, чтобы знал, что вы ему верите и всегда поддержите.
- Больше разговаривайте со своим ребенком!
- Все описанные методы необходимо применять в комплексе. Так можно быстрее, эффективнее справиться со страхом ребенка.

### Как нельзя вести себя родителям:

- Не нужно специально пугать ребенка, чтобы он боролся со своим страхом. Например, многие родители, когда ребенок боится темноты, специально запирают его в темной комнате, чтобы он боролся со своим страхом. Такой метод бесполезен, тем более может вызвать заикание, невроз и отстало развитие у ребенка.
- Никогда не кричите на ребенка.
- Не наказывайте и не ругайте ребенка за трусость.
- Не нужно преуменьшать страх, смеяться над ребенком или убеждать его в том, что этого не стоит бояться!

## СТРАХ: ЧТО ОН ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

- Страх является самой сильной из эмоций и в тоже время самой опасной. Он возникает при выделении адреналина в кровь человека, что способствует учащенному сердцебиению, гормональному всплеску в организме.
- Страх является реакцией на то или иное событие, уже случившееся или которое может случиться. Стоит отметить, что страх появляется только с опытом.
- Уже однажды испытав это чувство (к тому или иному событию), в аналогичной ситуации человек тоже будет бояться. Ребенок не боится того, чего он не знает и с чем еще не встречался.
- Поэтому большое значение имеет то, что, как и когда вы говорите, показываете ребенку и как себя



### Виды детских страхов

- Те или иные детские страхи напрямую зависят от возраста ребенка. Ребенок до года боится громких звуков, отсутствия матери. В период с 2х до 3х лет ребенок боится боли, темноты и одиночества.
- С 3-х до 4-х лет ребенок боится своих выдуманных чудовищ, которые обитают под кроватью, в шкафу или в бассейне. В 6-7 лет ребенок уже осознает, что люди умирают, и может начать бояться гибели родных и близких ему людей.
- Все детские страхи делятся на 3 вида:
  1. Навязчивые детские страхи.
    - Это страх определенных ситуации или последствий, которые могут быть вызваны действиями самого ребенка.
  2. Бредовые детские страхи.
    - Опасная форма страха, так как страх беспочвенный: ребенок боится играть с определенной игрушкой, надевать определенную одежду, бояться какого-то цвета и так далее.
  3. Сверхценные детские страхи.
    - Фобии возникают из-за навязчивых идей, с которыми ребенок не может справиться, о котором ребенок думает постоянно: ребенок боится темноты и даже днем боится зайти в темную комнату, ночью он плохо спит, заснуть может только при свете лампы. Это самый распространенный вид страха, психологи чаще всего встречаются именно с таким видом страха.

## ИСТОКИ: ПЕРВОПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

- Основной причиной возникновения страха является **конкретно** пережитый случай (остался **дома** один, заблудился, укусила собака, упал с дерева). С таким страхом легче всего бороться, так как он имеет под собой конкретную причину.
- Очень часто родители сами запугивают своих детей: «Не будешь есть, тебя заберет Баба-Яга!», «Будешь разговаривать с незнакомыми людьми, тебя съедят!». Тревожность, пугливость и мнительность — вот частичный **букет** тех черт характера, которые родители сами воспитывают у своих детей.
- Такие детские страхи откладываются в **памяти** ребенка и действуют на подсознательном уровне. Неосторожное слово, угрозы, запреты и гнев родителей негативно сказываются на ребенке и на его восприятии.
- Часто у малыша появляются внушенные детские страхи — те, которыми родители сами награждают свои детей, предостерегая их от опасности (например: не бегай – упадешь, не ходи туда – там плохие люди и т.д.).
- И чаще всего ребенок воспринимает не всю фразу целиком, а реагирует на вторую часть!!!
- Возможно, ребенок до конца не понимает, что может с ним случиться, но он уже встревожен и напуган. Детские страхи, возникшие в маленьком возрасте, могут остаться на всю **жизнь**. Конечно, они не будут так ярко проявляться, когда ребенок вырастет, однако не исчезнут до конца.
- Еще одна причина возникновения детских страхов – это детские фантазии. В детстве ребенок сам придумывает предмет страха, будь-то чудище под кроватью или что-то иное.
- Проблемы в семье — еще одна причина страхов ребенка. Ребенок может бояться того, что конфликты, возникающие дома случаются из-за него, он будет бояться того, что родители расстанутся.
- Конфликты со сверстниками также могут являться причиной возникновения страхов. Если ребенка в коллективе не принимают, с ним никто не желает дружить, его часто обижают, то он не захочет туда возвращаться. Вот почему дети часто не хотят идти в школу или садик. В таком коллективе может проявить себя ребенок, который специально будет запугивать других малышей.
- На это стоит обратить пристальное внимание, так как такое поведение может стать следствием невроза. Невроз диагностируют и лечат только медики. Невроз страха может передаваться наследственным путем. Такие дети более ранимы, они часто плачут, у них часто бывает плохое настроение.