

# «Страхи детей, что прячется за ними!»

Каждый из нас, взрослых, чего-нибудь да боится. Чего уж говорить о детках? В их жизни поводов для страха гораздо больше, ведь они только познают мир. Ребенок может бояться темноты, шума, чужих людей, животных, большого коллектива и так далее. Для самых маленьких один их главных страхов – разлука с мамой. Малыши, посещающие детский сад, часто боятся, что родители за ними не придут.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорит о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

## **Какие причины возникновения детских страхов у детей дошкольного возраста?:**

- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка
- эмоциональная напряженность в семье
- излишние требования к ребенку, строгость
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка
- страхи самих родителей и их тревожность
- ссоры между родителями
- использование физических наказаний, жестокость
- травматичный опыт в жизни ребенка
- внушение страхов самими родителями: *«Не ходи туда, там бабайка!»*, *«Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей»* и т.д.

## **Как помочь ребенку справиться со своими страхами?**

Неспособность принимать решения появляется у детей тогда, когда все уже решено за него. Чаще всего так происходит в семьях деспотичных родителей, которые запретами подавляют волю ребенка, вызывая различные страхи. Или в семьях родителей-наседок, которые занимаются тем же самым, но другими методами. Вам кажется, что вы стараетесь избегать любых крайностей в воспитании?

Не относитесь к детским страхам вашего ребенка как к ерунде или глупости. Ни в коем случае не смейтесь над его страхами!

Прежде всего, родителям стоит задуматься о том, какой вклад и фундамент они вносят в появление детских страхов у детей. Вот несколько рекомендаций: как в домашних условиях можно помочь вашему ребенку и убрать детские страхи. В спокойной и доверительной обстановке расспросите ребенка о его страхе и предложите ему нарисовать его, а потом вместе с ребенком дорисуйте "страху" смешные детали. Еще можно придумать об этом страхе смешную историю. Все истории (*детские страхи*) обязательно должны быть с позитивным концом.

### **7 полезных Советов:**

1. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

2. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

3. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует.

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

5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

6. Постарайтесь отвлечь ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

7. Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы и страхи ребенка без внимания. Таким образом, вам удастся воспитать не закомплексованного, а уверенного в себе человека.