

Детские страхи

Каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет. В этом возрасте ребенок уже многое видит, и многое знает, но еще не все понимает, необузданная детская фантазия еще не сдерживается реальными представлениями о мире.

Диапазон детских страхов ограничен только фантазией наших малышей, а она границ не имеет. Каждый страх индивидуален, и необходимо обращать внимание не столько на их содержание, сколько на их причину, количество и тяжесть.

Первая причина и самая понятная – некий вполне конкретный случай, событие, реально произошедшее с ребенком. Напугала собака, застрял в лифте и т.д. Такие страхи легче других поддаются коррекции и если неприятные события не повторяются, то часто проходят сами с собой.

Отсюда переходим ко **второй причине** – особенностям характера ребенка. Появлению и, главное, закреплению страхов способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей, физическая и психическая незрелость, болезненность. Все это является фоном, почвой, на которой возникшие в экстремальной ситуации страхи расцветают пышным цветом. Откуда берутся все эти черты? В очень большой части – от нас, взрослых.

Поэтому далее идет **причина третья** – запугивающее воспитание. «Не ляжешь спать, тебя баба-яга заберет!», «Не шуми, а то дядя милиционер тебя заберет!» наверняка вы слышали и не раз подобные «шедевры» педагогического воздействия. Или прибегали к ним сами, не особо задумываясь о последствиях. Если ваш малыш достаточно смысленный и обладает крепкой нервной системой, то он быстро разберется в том, что дяде милиционеру нет никакого дела до его криков. И тогда он он сделает для себя полезное открытие: во-первых бояться этого вовсе не стоит, а, во-вторых, папа и мама часто врут, чтобы он был послушным. Возможен и другой вариант – ваш малыш вам действительно поверил. Теперь он знает, что вы способны отдать его чужому дяде и не станете защищать его от бабы-яги. Вы действительно хотите, чтобы ваш малыш испытал такое чувство? Гораздо лучше сообщить ему, что его поведением недовольны лично вы. В этом не будет лжи, и ребенок увидит, что им недоволен самый значимый для него человек.

Причина четвертая – тревожные родители. Очень часто ребенок боится чего-то не сам по себе, а потому что этого боятся родители. Особенно если ребенок единственный, поздний или не совсем здоровый. Для таких родителей мир вокруг наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит!», «Не ходи один во двор – там хулиганы!». Наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных матерей часто растут тревожные дети.

Пятая причина – детские фантазии. У кого-то это качество развито больше, у кого-то меньше, но мир фантазий – привычная среда обитания для малышей-дошкольников. Малыш населяет мир созданиями своей фантазии, он таким, образом, структурирует его, делает понятным для себя. И отчасти управляемым. Только отчасти, потому что порождения его фантазии имеют обыкновение выходить из под контроля, становятся непослушными и потому – страшными.

И, наконец, **причина шестая** – наличие другого, более серьезного расстройства. Если наряду со страхами у ребенка появляются и другие расстройства поведения: агрессивность, нарушение сна, заторможенность, заикание – возможно у него невроз, диагностировать и лечить который необходимо у медиков.

Что же делать с детскими страхами?

- 1) Прекратите его пугать и пугаться сами.
- 2) Вы должны серьезно отнестись ко всем чувствам, которые испытывает ваш ребенок. Высмеивание просто недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один.
- 3) Постарайтесь выяснить, чего именно (или кого) боится ребенок?

4) Можно нарисовать страх, а затем разорвать его или выкинуть.

5) Проговаривание страха сильно уменьшает его силу.

Попробуйте таким образом поработать со своим ребенком. Такое серьезное и конструктивное отношение с вашей стороны – мощное терапевтическое средство. В том случае, если встретите затруднения – есть повод обратиться к специалисту.