

УГОЛОК ПСИХОЛОГА

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ



Прежде всего, стоит заметить, что страхи нормальны, они защищают ребенка от многих опасностей (прыжок с высокого дерева, горячая вода и т. д.). Но существуют и другие страхи, они либо придуманы самим малышом (чудища под кроватью, призраки), либо получены в течение жизни (страх перед собакой, отъезд, уход родителя и т. д.). У детей бывают различные страхи на разных стадиях развития.

### **СУЩЕСТВУЮТ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВ:**

1

**Страх отъезда матери, отца,** может проявиться с 2-3 лет. Чаще всего такому страху подвержены дети, которые зависимы от матери или отца, то есть практически не расстаются с ними. Если ребенок с раннего возраста общался с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам. Но даже такой малыш может испугаться и после возвращения матери не отпускать ее от себя. Поэтому если вам необходимо уехать на несколько дней и заменить себя няней, пусть она проведет при вас 5-6 дней с ребенком, при этом время от времени старайтесь оставлять малыша вдвоем с ней. Начните с получаса и продолжайте увеличивать время разлуки. Малыш постепенно привыкнет к мысли, что вы всегда вернетесь к нему .



Известный американский педиатр Б. Спок считает, что излишняя заботливость только усиливает страх. Также его усиливают колебания матери, которая начинает вести себя неуверенно, когда слышит крик ребенка при расставании. Не надо чувствовать себя виноватыми в том, что вы иногда покидаете своего малыша. Главное - делать это уверенно и оптимистично, стараясь заранее объяснить малышу, что расставание необходимо и оно не будет длительным.

## 2

В возрасте 3-4 лет ребенок начинает **бояться темноты, смерти, машин и т. д.** В это время воображение развивается настолько, что он способен представить себя на месте других людей и осознать все опасности, которые могут ему грозить. В таких страхах нет ничего опасного для здоровья ребенка, но помочь ему справиться со всеми воображаемыми чудовищами надо.

Если ваш малыш боится, обязательно выслушайте его серьезно и без смеха. Дайте ему убедиться, что вы хотите его понять и ему ничто не угрожает, так как вы всегда сможете защитить его ночью.

Никогда не пугайте ребенка чужими тетями, докторами и т. д. Не стыдите ребенка за мелкие проступки, постарайтесь строго и последовательно избегать возможных мелких неприятностей.

Пусть его жизнь будет насыщена и интересна, тогда он будет поглощен мыслями о будущем дне и забудет свой страх. Не пугайте никогда ребенка тем, что вы разлюбите его.

Если ваши сын или дочь боятся темноты, оставьте дверь в детской открытой или включите ночник. Это вряд ли помешает малышу спать.



3

Также в возрасте 4-5 лет возникают вопросы о смерти. Не напугайте ребенка. Постарайтесь спокойно объяснить ему, что все люди умирают, если они состарились. Но вы этого не боитесь и считаете обыденным явлением.

Не забудьте при этом обнять ребенка и сказать, что вы его не покинете еще много-много лет.

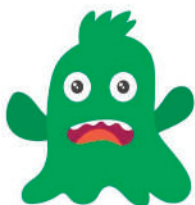
В этом возрасте дети часто боятся животных, даже если они с ними раньше сталкивались.

Не настаивайте, ребенок сам справится с этим страхом через несколько месяцев или дней.

То же относится и к воде. Никогда не толкайте ребенка в воду, а покажите на своем примере, что вода - большое удовольствие.



**Любой страх побеждается действием. Человек, сидящий сложа руки, не сможет заглушить страх. Поэтому иногда помогают бег и другие подвижные игры.**





## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ:

1

**Воспользуйтесь воображением вашего ребенка.** Если малыш придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

2

**Позовите на помощь плюшевую игрушку.** Заяц, который сможет защитить от воображаемых чудовищ – хороший помощник в борьбе со страхами.

3

**Расскажите убедительно-победную историю перед сном.** Например, о том, “как маленькая мышка сумела...”.

4

**Контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору.** Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с насилием и запугиванием.

5

**Соберите факты.** Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

6

**Составьте план.** То есть если ваш ребенок боится собак, составьте вместе с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что малыш четко следует намеченному плану.