



## ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал бы чувства страха.

Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики, как и радость, гнев, удивление, печаль.

Большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и в определенные периоды жизни являются естественной реакцией на непонятное и неизвестное.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир.

*Обычно детские страхи, если к ним правильно относиться и понимать причины появления, чаще всего исчезают бесследно. Поэтому задача родителя, вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.*

Детские страхи у детей в возрасте 4-6 лет:

- Зловещие существа, сказочные персонажи (ведьма, призраки и др.);
- потеря родителей или страх потеряться самому;
- чувство одиночества (особенно ночью);
- страх темноты;
- ночные кошмары.



### **Причины возникновения страхов:**

Биологическая предрасположенность. Это особенности свойств нервной системы ребенка – повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость;

Конкретный случай. Это событие, которое произошло в жизни ребенка и сильно его напугало, (укус собаки, ссора родителей и т.д.);

Внутрисемейные причины. Высокая тревожность родителей; семейные конфликты в присутствии ребенка; особенности воспитания – гиперопека или, наоборот, многочисленные запреты, гнев, угрозы.

**Важно!** Страхи могут возникать или усиливаться, если ребенок получает информацию не по возрасту. Когда ребенок смотрит



видеоролики, телепередачи, несоответствующие его возрасту. Когда взрослые регулярно при ребенке обсуждают «недетские» темы.

Причиной страха может быть потребность ребенка во внимании, любви, сочувствии, поощрениях, заботе со стороны родителей. Поэтому взрослым нужно задать себе вопрос:

- Достаточно ли я провожу времени со своим ребенком и как я провожу это время?!

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

- Чаще всего страх временный.
- Верить ребенку и принимать всерьез его страхи: расспросить чего он боится и почему.
- Быть с ребенком рядом, когда он испытывает страх: обнимать, поглаживать, разговаривать.
- Показывать в игровой форме как преодолевают страх любимые персонажи ребенка.

### **Ночные страхи:**

Желательно создать хорошее настроение перед сном. Очень хорошая «поддержка» мягкая игрушка, которая должна быть выбрана вместе с ребенком, как хранитель от страхов во сне. Отличный вариант «ночной поддержки» - волшебная пижама.

### **Что может усилить страх:**

Если оставлять ребенка один на один со страхом. Например, бороться со страхом темноты, оставляя ребенка одного в темной комнате.

Если использовать фразы: «Ты уже такой большой, а боишься как маленький!», «Ты трусишка, а вот мальчик не боится».

Высмеивание страхов ребенка: «Не стыдно тебе Бабу Ягу бояться!?».

### **На что обратить внимание:**

Страх проявляется долгое время, выходя за возрастные нормы.

Наличие большого количества страхов.

Крики во сне, перед засыпанием, тики, заикание.

