

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Страх – это фундаментальная эмоция человека, реакция на угрозу, проявляющаяся в сильном испуге, сопровождающимся плачем, криком, затрудненным засыпанием и беспокойным сном, чаще возникающий у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Это не каприз избалованного ребенка, не слабость, а **серьезная проблема**.

Возможные причины:

- Наличие страха у родителей (особенно у матери), ее тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками.
- Конфликтные отношения между родителями, особенно в период достижения ребенком старшего дошкольного возраста.
- Отсутствие у родителей теплоты в отношениях, эмоциональное неприятие ребенка (нежелание его рождения), оскорбления, унижающие чувство достоинства: «Дурак», «Бестолочь» и т.д.
- Большое количество запретов со стороны родителей того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье: «Если не будешь слушаться, сделают укол», «Уеду от тебя», «Заберет полицейский» и т. д.
- Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе.
- Психические травмы типа испуга: нападение, несчастный случай, операция, тяжелая болезнь, обостряющие чувствительность детей к тем или иным страхам.
- Страшные телевизионные передачи, жестокие сказки, компьютерные игры.
- Психологическое заражение страхами от сверстников и взрослых в процессе общения.

Разновидности страхов:

В 2 года - страх разлуки с матерью, боязнь намочить постель.

В 3 года - новые ситуации, боязнь темноты, громких звуков, замкнутого пространства, животных и некоторых людей (врачи).

В 4 года - чрезмерное воображение: страх одиночества, кошмарные сновидения, бурные неконтролируемые события.

В 5 лет - страх перед сказочными персонажами, возникающий в процессе засыпания, боязнь неприятных сновидений, некоторых животных (змей), нападения, глубины, огня, пожара, наказания со стороны родителей.

В 6 – 7 лет – страх смерти, боязнь заболеть, страшные сны.

Действия родителей:

- Не стыдите ребенка за страх, не угрожайте наказанием, а постарайтесь выяснить причину, а затем соответственно реагируйте. Если ребенок боится темноты, поставьте ночник и оставьте комнату открытой.
- Постарайтесь сделать Ваше общение уютным, теплым, доверительным. Будьте своему ребенку настоящим другом.
- Старайтесь избегать коренных изменений в жизни ребенка, не оставляйте его надолго с другими людьми (особенно в раннем возрасте).
- Будьте уверены в себе, в своих силах.
- Дайте почувствовать ребенку, что ему ничто не угрожает. Любовь – самое лучшее лекарство. Не стесняйтесь, не бойтесь проявлять нежность, заботу. Принимайте ребенка таким, какой он есть, не сравнивая с другими.
- Постарайтесь обеспечить ребенку насыщенную, интересную жизнь и ежедневное общество других детей. Чем больше он поглощен играми в прятки, салочки, жмурки, в которых усложняется ловкость, скорость реакции, способность к риску, неожиданным решениям, умение следовать правилам, тем меньше будет думать о страхах.
- Иногда разговоры о страхах могут усугубить ожидание страшного.
- Полезно использовать игру, в которой страшное становится совсем нестрашным, в которой ребенок может проявить себя как сильный, смелый, отважный защитник.

Обратитесь к врачу, если:

1. Вы не понимаете причины страха.
2. Не можете договориться с членами семьи о том, как решать проблему страхов ребенка.

3. Ребенок испытывает слишком много страхов, которые наблюдаются в возрасте, когда их быть не должно.
4. Вам не удастся изменить или снизить склонность ребенка к боязливости в течение месяца. Страх ребенка приобрел характер **невротического** – ребенок замкнут, пассивен, отсутствуют положительные эмоции, вера в себя, появились ночные кошмары, «лунатизм».

Борьба со страхами

Ребенку даются следующие задания:

1. Перечисли свои страхи (боязнь темноты, собак, инопланетян, чудовищ, грозы, поездок в лифте, на машине и т.п.)
2. Расскажи, как выглядит твой страх. Когда он обычно появляется? Что ты чувствуешь при этом? Что делаешь, чтобы справиться с испугом? Может если съесть пару шоколадок, мармеладок, чупа-чупсов страх уйдет?
3. Нарисуй свой страх. Возьми **УЖАСНО** белый лист бумаги, **ЖУТКО** много цветных карандашей, фломастеров или красок и, **БОЯСЬ** забыть, как выглядит твой знакомый страх **СМЕЛО** приступай. Готово?
4. Возьми другой лист и изобрази свой страх **побежденным**.
5. Дай названия своим рисункам.
6. Ты любишь смешные случаи, анекдоты, веселые истории? А сочинять умеешь? Послушай какие **истории** придумали дети: Однажды, в ночь с четверга на пятницу, Кате 7 раз приснилась Баба Яга, а потом 9 раз – злой волк. Спрашивается, сколько раз просыпался от диких криков и падал с кровати Катин дедушка? Или вот: У Бабы Яги на носу 3 бородавки, а у Кощея Бессмертного на 2 больше. Сколько бородавок у Кощея?
7. Попытайся придумать **СТРАШНО** смешную историю про свой страх.

После таких занятий дети совсем потеряют страх и будут заняты увлекательным делом.