



Детские страхи.

Страх рано или поздно испытывают все. Причиной страха чаще всего у взрослых и детей бывает или присутствие чего-то угрожающего, или отсутствие того, что может обеспечить безопасность (для малыша обычно обеспечивает безопасность мать). **В три года** дети уже и по-настоящему боятся. Но опыт жизни их еще настолько мал, что нет материала для сравнений. И все, что днем тревожило ребенка, находит отклик в его сновидениях. Малыш во сне испытывает страх. Все неприемлемые отношения наяву мерещатся ему в ночных кошмарах. Багаж ребенка к трем годам — услышанные сказки. И эти сказки ночью оживают, не полностью, а в самых отрицательных вариантах, отсюда страх темноты. Страх перед сказочными персонажами-чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства.

Обычно страхи усиливаются, когда родители, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом «страшных» кинофильмов, или передач для данного возраста.

Детские страхи — явление распространенное, и они могут быть по любому поводу. Особенно длительно эти страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур. Дети боятся анализа крови, уколов. Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком.

Малыш растет, меняется палитра страхов. Используется весь багаж пережитого. Уже **в четыре года**, а иногда и в пять лет ребенка настигает возрастной страх одиночества. **В шесть-семь лет** достигает апогея страх смерти. Ребенок начинает вдруг осознавать, что смерть — естественное завершение всей жизни и рано или поздно это все-таки произойдет.

Страх смерти — проявление инстинкта самосохранения. Ребенок тщательно скрывает этот страх. Однако о нем можно догадаться, когда дошкольник постоянно видит в своих снах пожары, бедствия, болезни, т. е. все то, что угрожает его жизни и здоровью. Особенно боятся дети в этом возрасте укусов змей и операций, всего того, что может привести к смертельному исходу.

Пожалуй, страх является опаснейшей из всех эмоций, ведь испугаться можно даже до смерти. **Но страх не только зло.** Он — как предупреждающий сигнал. А если вовремя предупредить, то можно вовремя и изменить... Поэтому приглядывайтесь и изменяйте... при этом помня, что для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх — естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.

Когда Вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, **необходимо обратиться к специалисту.**

КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

- Первым делом выяснить причину страха.
- Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов, телепередач.

- Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кроватке.
- Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача — в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.
- Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
- Передавать свой страх ребенку.

Источник: А.И. Баркан «Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка».