

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ПОЧЕМУ ВАШ РЕБЕНОК ВДРУГ НАЧАЛ ЧЕГО-ТО БОЯТЬСЯ?

! Первое, что хочется сказать: страх – это серьёзно.

Даже если его повод кажется вам нелепым или забавным, важно с вниманием отнестись к детскому страху и, как и в случаях с агрессией и капризами, найти причину. После этого можно будет двигаться дальше и помогать ребёнку бережно прожить свои негативные эмоции и отпустить их.

Страх оберегает нас от опасности, реальной или воображаемой. В случае с детьми, угроза чаще бывает воображаемой – например, некое сказочное чудовище нападёт и унесёт в лес, ночной монстр появится из темноты, вдруг начнётся пожар или наводнение, дядя полицейский заберёт и т. д. Это страхи, основанные на информации, полученной от взрослых и пропущенной через призму богатого детского воображения.

! Но эмоциональная реакция на эти страхи бывает вполне настоящая: боязни могут сопровождаться и физическими реакциями, например, ускорением ритмов сердца, сбоем в работе дыхательной и мышечной систем, общими тревожными состояниями.

Нам, родителям, важно помнить, что практически все дети испытывают ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ. И если взрослые правильно реагируют на них, то эти страхи постепенно сходят на нет.

Например, в возрасте от 3 до 5 лет дети боятся замкнутого пространства, темноты, им страшно оставаться одним. Ребёнок, который спал отдельно, может опять проситься к маме с папой. Ему нужна будет приоткрытая дверь или ночник. Этому не стоит удивляться и воспринимать как каприз

Детский страх не рождается на пустом месте. Давайте разберёмся, какие могут быть его причины.

### ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

 Воображение.

Когда приходит трёхлетний возраст, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления. Дети пока ещё не могут объективно отделить реальность от фантазии. Они могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. Детское воображение легко рисует монстров под кроватью, призраков в тёмных уголках дома, чудовищ за окном.

 Личный опыт.

Бывает, малыш пережил какое-нибудь неприятное событие. Например, купаясь в ванне, нахлебался воды и сильно испугался. А, скорее всего, взрослый, который в этот момент был рядом, тоже эмоционально отреагировал (громко вскрикнул, например). Есть большая вероятность, что в будущем ребёнок будет бояться воды. И даже если вам кажется, что ваш ребёнок пережил какую-либо пугающую его ситуацию без какого-то вреда для себя, то спустя несколько дней или даже недель, у него могут появиться страхи.

 Запугивание.

Запугивания ребёнка всевозможными злодеями, будь то сказочные персонажи или злые дяди и тёти, тоже могут быть причиной детских страхов. Вероятно, вы устали, и это, на ваш взгляд, самый быстрый способ добиться послушания ребёнка. Но стоит ли прибегать к этому способу? Могучее воображение малыша может надолго поселить Бабайку и Бабу Ягу под кровать и в другие укромные уголки дома.

 Взрослые разговоры.

Нам может казаться, что ребёнок занят своими делами и не слышит, о чём говорят взрослые. На самом деле, это не так. Наверняка вы замечали, как дети играют с игрушками «под мультики», а

потом с удивительной точностью рассказывают в подробностях о том, что в них происходило. Поэтому взрослых разговоров и обсуждений масштабных катастроф и катаклизмов в присутствии ребёнка лучше избегать. Также не стоит при ребёнке включать негативные передачи, новости, фильмы о войнах, насилии. Если вдруг ребёнок услышал или увидел что-то пугающее, обратил на это внимание, то можно сказать ему: «Будь спокоен (спокойна). Мы рядом и всегда позаботимся о тебе».

#### Чрезмерная опека.

Стараясь уберечь своих детей от опасностей, которые таит в себе современный мир, многие родители постоянно рассказывают о том, что на каждом углу малыша подстерегает опасность. Это делает детей более уязвимыми и неуверенными в себе. Дети растут с ощущением беззащитности перед опасным миром и могут вырасти в таких же беззащитных тревожных взрослых. Или наоборот — родители искусственно помогают преодолевать страхи: сталкивают в воду для преодоления страха плавания или зажигают свечи, когда ребёнок боится огня. Это может иметь противоположный эффект и укрепить страх.

#### Тревожность у родителей.

Когда мы встревожены, мы сами многого боимся, и это часто транслируется ребёнку. Мы говорим: «Не бегай, не лезь, сломаешь ногу!» Ребёнок может слышать: «Ты слабый (слабая), ты не сможешь справиться с ситуацией, со своим телом». И пусть он не понимает до конца, что именно ему угрожает, но он уже переполнен чувством тревоги и неуверенности.

Родитель даже может передать ребёнку по наследству свой собственный страх. Если мама, например, боится грозы, бывает, что она невольно транслирует своё переживание малышу, который считывает все эмоции близкого взрослого.

#### Конфликты в семье.

Ссоры и конфликты в семье тоже способствуют возникновению детской тревоги, которая может проявляться в различных страхах.

#### Завышенные требования к ребёнку.

Когда от тебя ожидают слишком много и ты постоянно чувствуешь, что не дотягиваешь до планки, это порождает неуверенность в себе. Дети, к которым предъявляют завышенные требования, чаще всего отказываются выступать, высказывать своё мнение, даже рисовать, потому что боятся сделать плохо, не так.

А пока хотим отметить, что терапевтические сказки – это один из лучших способов мягко скорректировать поведение ребёнка, помочь ему поверить в свои силы и незаметно для себя стать увереннее.