

## Детские страхи могут испортить всю жизнь.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Страх одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Страх является причиной многих нарушений здоровья в физико-психической сфере и тем самым – причиной многих заболеваний.

Поначалу большинство родителей относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро их отношение начинает меняться и ребенок трех, четырех, пяти лет часто слышит, испугавшись чужого дяди или собаки: «Ай-ай-ай! Как тебе не стыдно! Ты уже большой!».

Если про другие детские проблемы можно сказать, что ребенок их перерастет, то со страхом дело обстоит иначе. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Наличие страхов у ребенка – явление нормальное. Каждый ребенок все равно чего-то боится. Большинство страхов чаще всего обусловлено возрастом и имеют временный характер.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. В противном случае, если страх ребенка игнорируется, высмеивается или подавляется, родители получают целый «букет» проблем в последующие годы: от школьной неуспеваемости до неуправляемого поведения. Тики, навязчивые движения, энурез (ночное недержание мочи), заикание, плохой сон, раздражительность – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым может привести непреодоленный детский страх. В некоторых ситуациях страх принимает невротический характер и становится навязчивым.

Что нужно делать родителям, чтобы этого не допустить? · Прежде всего, оценить семейную ситуацию и проанализировать свое поведение. Очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Ребенок при этом чувствует себя маленьким и слабым, а мир кажется ему чересчур враждебным. А иначе, зачем взрослым оберегать каждый его шаг? Обязательно нужно предоставлять ребенку свободу действий, даже если вы целиком и полностью уверены, что лучше справитесь с ситуацией. Детские страхи нередко вызываются конфликтами в семье. В большинстве случаев непосредственной реакции на конфликт не бывает — родители ругаются, а ребенок может спокойно играть в комнате, вроде бы не обращая внимания, — но эта реакция просто оказывается отсроченной и выражается в какой-то другой, часто неожиданной форме. Например, ребенок начинает бояться привидений или Бабы Яги. ·

Чаще подвержены страхам ранимые и чувствительные дети, а так как таких большинство, совет один: не стоит перенасыщать ребенка мультфильмами, особенно иностранными; и фильмами ужасов, которые родители зачастую разрешают смотреть детям «для закалки» · Над боязливым ребенком не в коем случае нельзя смеяться, что часто делается «из воспитательных соображений». Страх не пройдет. Он лишь заберется глубже и усилится. Ребенок замкнется в себе и перестанет доверять взрослым · Также распространены внушённые детские страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки,), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи — упадёшь», «Не бери — обожжёшься», «Не гладь — укусит». Ребёнку пока ещё не совсем ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает

реакция страха. Страхи у детей могут развиваться в любом возрасте, но имеются периоды повышенного проявления страха, которые возникают в определенной жизненной ситуации. Такие страхи часто усиливаются из-за незнания родителей. На возраст 5 – 7 лет приходится максимум страхов. Чаще всего дети боятся темноты и сказочных персонажей. Страх сказочных персонажей, чудовищ и привидений один из самых распространенных страхов. И неудивительно, ведь нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Поэтому даже к такому безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас следует относиться очень осторожно. А если ребенок подвержен страхам, не стоит позволять ему подпитывать свою фантазию образами монстров. В то же время не стоит забывать и том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, властных или грубых родителей. И в этом случае придется менять свое поведение, иначе положительных сдвигов не будет.

Истинный страх одиночества часто присущ хрупким, застенчивым, нерешительным детям. Их воображение не находит адекватного выхода усиленно «штампует» страшные образы. Важнейшая задача родителей – направить богатое воображение ребенка на обучение его самостоятельной работе, ролевым играм, творческому самовыражению, потому что такие дети, как правило, не умеют играть самостоятельно. Но, как правило, боязнь одиночества является лишь выражением страхов вообще. Если ребенок испытывает страх, то остаться один он боится, дабы не оказаться один на один со своим страхом.

Страх темноты распространен не только среди дошкольников. Даже среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Для детей же темнота населена поистине ужасными чудовищами. Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребенка

засыпать в темной комнате. Это справиться со страхом не поможет. А вот предлагать ребенку различные игры, в которых он незаметно преодолеет страх темноты, будет гораздо эффективнее. Но как сделать так, чтобы страх не принял невротического течения? Что нужно делать, что бы сгладить проявления детских страхов? · Страх можно попробовать с ребенком нарисовать. Обычно дети откликаются на просьбу нарисовать то, чего бояться. А далее вместе с ребенком можно нарисованного монстра разорвать, можно пририсовать ему несколько деталей, которые сделают «из страшилища посмешище», а можно вместе придумать, а затем и нарисовать, то, что поможет с этим страхом справиться, выдумать способ страх побороть. · Можно читать придуманные вами или уже написанные кем-то сказки. Пусть некий положительный герой встретиться с тем, чего боится ваш ребенок. А затем возможно множество вариаций: со страхом можно подружиться, можно начать страху помогать, а можно помогать кому-то третьему освободиться от этого страха. В любом случае, сказка не навредит. Но не стоит увлекаться «страшилками». Они подходят для более старшего возраста, а ребенка – дошкольника могут испугать еще сильнее. · Можно с ребенком играть. Игра в данном случае будет способом нейтрализации страхов, ведь жизненные обстоятельства в ней – в нашем случае страх – переживаются в условном, а значит ослабленном виде. Кроме того, в игре ребенок получает возможность приобрести какие-то навыки и нормы поведения. Лучше играть вместе с ребенком, расставаясь со взрослой солидностью. Включаясь в игру, ребенок переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам или морякам помогает побороть страх. Для снятия торможения и скованности, спутников страха, очень полезны шумные, подвижные игры, например «Пятнашки». Игры в жмурки и

в прятки помогают преодолеть страхи темноты и одиночества. Играя с ребенком в больницу, предоставив ему сначала роль врача, а затем уже пациента, вы поможете ему справиться с боязнью врачей и уколов. (Не потому ли мальчики чаще боятся медицинских процедур, что реже играют в больницу?)

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики скопывающихся ребенка страхов.