

# Детские страхи

Если о многих детских проблемах можно сказать, что ребенок их со временем перерастет, то со страхами дело обстоит отнюдь не так утешительно. Ребенок растет, и очень часто страхи растут вместе с ним. Чем больше развивается его фантазия и расширяется познание о Вселенной, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его на каждом шагу.

## Откуда приходят детские страхи?

Дети боятся громких и резких звуков, особенно внезапных, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но как быть с другими страхами?



## Переданная родителями эстафета

Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают сверхосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!..." И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно все время ожидая какой-то опасности.

## Чрезмерная опека

Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле), как раз и способствуют появлению страхов.

## Безразличие и невнимание

Безразличие и порождает не меньше детских чрезмерная опека. Это семьях, где ребенка "не готовы. Или ждали мальчика, (и наоборот). Предоставленный себе, приятя, ребенок многое понимает вообще.



невнимание к ребенку страхов, чем происходит особенно часто в ждали" и не были к нему а родилась девочка

лишенный эмоционального понимает не так, а многого не

## Неблагополучная обстановка в семье

Под такой обстановкой мы подразумеваем конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом.

## "Неправильное" поведение родителей

Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается в том, что страх способен ассоциироваться на другую и расширяться. Так, если маленькому, делают "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники.



**Детские страхи -  
неудач**

**причина "взрослых"**

Часто дети никак не могут объяснить свой страх. Тревога может возникать так часто и настолько захватывать ребенка, что он теряет контроль над собой. В таких случаях возникают страхи открытых и закрытых пространств, страх темноты. Дети начинают бояться ножей, ножниц и иголок. Их опасения вызывает толпа.

## И "страшную" сказку можно сделать былью



Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. "Страшные" рассказы взрослых тоже внушают детям страхи.

## Травмирующий личный опыт

Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах.



это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика **ребенка**. Никогда не кричите на **ребенка**. Все что угодно, можно объяснить спокойно!



- не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
- важно дать понять **ребенку**, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить **ребенку**, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение не игнорируйте его
- постоянно уверяйте своего ребенка в безопасности, тем более, Ребенок должен верить малышу его страхи. понять, что именно явилось причиной страха. справляться со своими произойдет без вашей,
- постарайтесь отвлекать **ребенка** началась паника, наблюдением за чем-окном). Разговаривайте с ребенком больше!
- поддерживайте **ребенка**, но не идите на поводу. Например, если **ребенок** боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



страха для самого **ребенка**, жалобы.

**ребенка**, что он в полной когда вы, родитель, рядом с ним. вам и доверять. П обсуждайте с Главная задача родителей, беспокоит **ребенка**, и что Малыш должен научиться сам страхами, но этого не родительской помощи.

**ребенка**. Например, когда у займите его игрой,нибудь (например, посмотреть в