Государственное учреждение образования

«Детский сад №21 г.Светлогорска»

**Как помочь ребенку справиться с детскими страхами**

 

 

 Бусел И.А.,

 педагог-психолог

Страх — это отрицательная эмоция, возникающая в ре­зультате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни личности.

Психологи разделяют страхи на приобретенные и врожден­ные. Приобретенные страхи связаны с конкретными событи­ями, произошедшими с человеком; эти страхи внушаемы.

***При­чинами возникновения страха*** могут стать самые разные обстоятельства.

Например:

- травматический опыт, полученный ребенком (укус собаки, осы и т. д.);

- нормальное взросление (так появляется, например, есте­ственный страх смерти);

- нарушение отношений с родителями; психические заболевания.

Врожденные страхи сопровождают определенный возраст­ной период развития. После трех лет, к примеру, начинается бурное развитие фантазии, воображения, образного мышления при том, что дети еще очень наивны и внушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если вам кажется, что ваш ребенок пережил какую-то пугающую его ситуацию без какого-либо вреда для себя, то спустя некоторое время у него могут появиться страхи.

***От 1 до 3 лет***— у ребенка может быть боязнь резких звуков, одиночества, страх потерять маму (если он посещает ясли), боязнь боли, медработников. В этот период детям могут сниться страшные сны, поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

***От 3 до 5 лет***— возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства.

***От 5 до 7 лет***— в этом периоде интенсивно развивается абстрактное мышление, способность к обобщениям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: «Откуда все взялось? Зачем живут люди?» и т. д. Ведущим стра­хом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Все эти страхи носят преходящий характер.

***Факторы, способствующие появлению страхов***

**1. *Чрезмерная опека.***

Если родители стремятся оградить ребенка от всех неприятностей, предвосхитить все трудности, которые могут встретиться у него на пути, ребенок начинает воспринимать мир как угрозу, как нечто чужеродное  и таящее опасность, с чем стоит избегать контактов.

2. ***Разговоры взрослых о болезнях и несчастьях.***Если взрослые, окружающие малыша, склонны к пессимизму, сами воспринимают жизнь как череду неприятностей и трудностей (что выражается в частых разговорах о своих и чужих несчастьях и болезнях), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнера­достности и оптимизму, так как маленькие дети воспринимают боль­шой мир через призму взглядов и оценок своих родителей.

**3.** ***Чрезмерная напряженность и непонимание в семье.***

Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напря­женность и непонимание между ее членами, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов.

4. ***Неуверенность родителей в своих воспитательных дей­ствиях.***

Если родители ведут себя излишне мягко, все время сомневаясь в правильности своих действий по отношению к сыну или доче­ри, то это тоже неблагоприятно сказывается на его (ее) развитии. Для психологического благополучия детей нужно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надежно защищает.

5. ***Отсутствие общения со сверстниками.***

У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, стра­хи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возрас­та невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям, одновремен­но получая групповую поддержку.

 ***Как нужно вести себя с ребенком, испытывающим страх:***

- В первую очередь необходимо выяснить причину страха.

- Ни в коем случае не наказывать ребенка.

- Не напоминать ребенку о страхе.

-Постараться проиграть пугающее ребенка событие, где бы страшное показалось смешным, нелепым, безобидным.

- Нужно быть внимательным к ребенку, не оставлять его одного наедине со своими страхами, не игнорировать страх.

- Не перегружать фантазию и воображение ребенка пугающими его сказками и историями.

- Не передавать свой страх ребенку.

Если ребёнок [боится](http://mama.ru/articles/strahi-u-detei):

1. **Не говорите, что это пустяки.** Некоторые родители, не зная как помочь ребёнку, говорят ему: «Как не стыдно, такой большой мальчик!». Это не поможет справиться со страхом, но добавит чувство вины. Если ребёнок почувствует себя глупым и виноватым в ваших глазах - он не сможет обратиться к вам за помощью в следующий раз, а постарается спрятать свои страхи поглубже. А это может усилить страхи, и даже привести к болезни малыша.

2. **"Разрешите" ребенку бояться.** Малышу важно, чтобы мама и папа его поддержали. Расскажите, чего вы сами боялись в детстве. Для дошкольника его фантазии так же реальны, как и всё остальное в этом мире. Поэтому бесполезно объяснять, что Кощея не существует — он все равно вам не поверит. Спрашивайте ребёнка о его страхах. Когда они будут разделены с надёжным понимающим человеком - они уже не будут так пугать.

3. **Говорите с ребенком о страхах.** Помогите ему понять, чего он боится: "Ты боишься бандитов? Или сказочных монстров? Ты боишься, что может начаться пожар? Или просто тебе страшно одному в темноте идти в туалет?" Разберите вместе, что можно делать со страхом: "Давай подумаем, что мы можем сделать с твоим страхом". Обсудите, на что похож страх ребёнка. На чудище? Отлично! [Рисуем чудище](http://mama.ru/tag/drawing). Лепим из пластилина. Придумываем про него сказку. Облачаем ребёнка в роль сказочного персонажа. Предложите ему придумать конец сказки, в котором он сам побеждает чудище.

Вы можете на время, например, оставить гореть ночник в комнате ребенка, разрешить ему спать в одной комнате с родителями, оставить ему телефон — на случай вызова пожарных или милиции, подарить баллончик — для того, чтобы ребенок мог защищаться в случае нападения бандитов. Такие "ритуальные" меры могут помочь снизить интенсивность страха, но не могут полностью избавить ребёнка от тревоги.

4. **Убедите ребенка, что с ним ничего не случится.** Говорите ребёнку: "Я с тобой. Я знаю, как поступить. Я никому тебя не дам в обиду". Для [тревожного малыша](http://mama.ru/articles/trevoga) крайне важны стабильные уверенные родители.

5. Если ребенок испугался, **переключите его внимание**, предложите почитать, поиграть в конструктор, посмотреть добрый мультфильм, погулять.

6. **Не подчиняйте жизнь страхам.** Да, ребёнку необходимо говорить о том, что он справиться и о том, что вы его всегда поддержите. Но нельзя из-за страхов менять уклад жизни (ходить час пешком до детского сада, потому что ребёнок боится ездить на автобусе). Для него это будет значить, что его страхи обоснованы.

7. **Обратитесь за помощью к детскому психологу,** если страхи долго не проходят и действительно мешают ребёнку. Не раздумывая, обращайтесь к специалисту, если малыш плохо спит, писает в постель, часто плачет, если у него [мрачные мысли](http://mama.ru/articles/grust), если он не общается с другими детьми, агрессивен по отношению к себе и другим.

8. Читайте вместе книги про храбрых героев.