

Детские страхи и как с ними справиться

Как часто мы взрослые смеемся над детскими страхами. А ведь если вовремя не обратить на них внимание, и не успокоить ребенка в дальнейшем они (страхи) могут превратить взрослого человека в неврастеника. Так что если у вашего ребенка появились страхи - повод задуматься!

Можно выделить следующие причины детских страхов:

- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций;
- травмирующие ситуации (например, боль от чего либо);
- частые запреты взрослых;
- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;
- осознанное запугивание детей страшными сказочными персонажами (одюдока,баба-яга, чеганашка и т.д.).

Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в д/сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боятся остаться в саду, боятся, что его не заберут. Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.

Страхи зависят и от возраста:

- страхи первого года жизни связаны с отдалением матери (бояться чужих людей);
- от 1 года до 3-х лет-темнота;
- после 3 лет-х-боязнь остаться в темноте, боязнь замкнутого пространства, боязнь злодеев, боязнь одиночества;
- после 5-ти лет - стихийные бедствия, глубина водоема,сны,понимание смерти,боязнь животных;
- 7 лет-страхи связанные с учебой;
- с 10-11 лет- страх перед изменениями своей внешности, страх быть непривлекательным для противоположного пола и многие другие.

Что же должны сделать взрослые, чтобы избавить ребенка от страхов.

Прежде всего, запомните, чего нельзя делать ни в коем случае:

- смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.
- наказывать за страхи;
- не пытаться насильно поместить в этот страх;
- контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору.

Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:

- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- заверьте ребенка в том, что его очень любят,и если возникнет необходимость,то обязательно его защитите;
- создайте ребенку своего рода оберег(например, какую-нибудь игрушку);
- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;
- смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.

В определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже

существуют свои «типичные» страхи.

"Ребенок любого возраста, как правило, не осознает свой страх, особенно дети до подросткового возраста. – Говорит Елена Кречко, эксперт в области организационного и семейного консультирования центра "Элитора". – Родителям важно "запасть" терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка " по теме" на ночь, приятная и любимая музыка детства, а также возможность совместного рисования, лепки, приготовления еды и, что способствовало бы креативному преодолению трудной ситуации!"

И самое главное будьте внимательны к своим детям, доверяйте и оберегайте их. Любите своих детей и ваша любовь к вам вернется сполна. Помогайте им сейчас и они помогут вам.