



## МАМА, Я БОЮСЬ, или Как помочь ребенку справиться со своими страхами

**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.

