

## Как преодолеть детские страхи?

Чувство страха знакомо и взрослым, и детям. Это естественная человеческая реакция на все неизвестное и непонятное. Однако если у взрослых страх может появляться из-за боязни гнева начальника, роста цен, ипотеки или страха потерять близкого человека, то малыши боятся вещей порой самых обыденных и даже нелепых... В этом нет ничего удивительного, ведь маленькие дети зависимы, физически слабы и далеко не всегда способны защитить себя. **Задача родителей - помочь ребенку преодолеть свои страхи и войти во взрослую жизнь без боязни заглянуть в темную комнату.**

### Чего боятся дети?

**Детские психологи считают, что каждому возрасту свойственны определенные страхи.**

Малыши **2-3 лет** могут бояться громких и незнакомых звуков, животных, одиночества, темноты. У них может возникать страх наказания или боли, например, перед походом к врачу.

Для детей **3-4 лет** свойственна боязнь предстоящих событий, новых занятий, проявлений агрессии со стороны других детей или взрослых. У малышек этого возраста активно развивается воображение, которое порой стимулирует фантазию, и дети начинают придумывать себе страхи. В их воображении комната наполняется привидениями, тенями, ожившими игрушками, инопланетянами и чудовищами. Нередко страх у ребенка могут вызывать сказочные персонажи и герои мультфильмов.

У детей в возрасте **5-7 лет** могут появиться достаточно «взрослые» страхи, например, страх смерти, болезни или боязнь потерять родителей, любимых бабушку-дедушку и т.д.

### Когда страхи становятся навязчивыми?

Взрослея, малыш учится справляться со своими страхами и ситуациями, которые могут представлять для него угрозу. Однако в некоторых случаях у детей появляется навязчивое чувство страха, преодолеть которое он не в состоянии. **Психологи отмечают, что часто ребенок может испытывать неконтролируемый страх, если:**

- его ругают или наказывают за проявление чувства страха;
- у ребенка слишком развито воображение и он слишком впечатлителен;
- у малыша слабый тип нервной системы;
- в семье преобладает стиль воспитания "гиперопека", в результате чего ребенок не может сам справиться с возникшей ситуацией;
- ребенок пережил психологическую травму, пережил сильный стресс: тяжелую болезнь, смерть близких и т.д.

**Родителям следует понимать, что проявление страхов у малыша – это нормальная реакция на реальную или возможную угрозу, механизм психологической защиты личности.** При этом нет каких-либо различий в проявлении чувства страха в зависимости от пола. Психологи утверждают, что боятся в равной степени и мальчики и девочки. Ни в коем случае не следует одергивать и стыдить малыша за проявления страха, упрекая его в том, что он «будущий мужчина».

### Как же реагировать на страхи детей?

1. Никогда не ругайте и не стыдите ребенка за проявленное чувство, это только заставит ребенка ощутить себя еще более беспомощным. Страх будет загнан внутрь и ни к чему хорошему это не приведет.

2. Не разубеждайте малыша, что вы рядом с ним, и бояться ему совершенно нечего. Лучше как можно деликатнее отреагировать на проявление страха, принять это чувство и поддержать кроху.

3. В ситуации, вызывающей у ребенка страх, постарайтесь быть рядом. Поддержите его, расспросите подробно, чего он боится и попытайтесь совместно придумать решение проблемы.

4. Не ставьте себя в пример: «Посмотри на меня, я же не боюсь!». Постарайтесь убедить малыша, что он может на вас опереться, а вы его обязательно защитите.

5. Если ребенка беспокоят ночные страхи, очень действенны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну.

6. Не избегайте тем, которые пугают ребенка, наоборот – постарайтесь поговорить с ним о его страхах. Важно, чтобы малыш проговаривал такие моменты, тогда бороться с ними гораздо легче, и со временем они исчезают сами собой.

7. Иногда дети [рисуют](#) свои страхи, это позволяет в игровой форме пережить волнующую ситуацию. Родители могут попытаться поговорить с малышом о том, что он нарисовал, однако если он откажется что-либо рассказать, настаивать не надо.

### **Как помочь ребенку преодолеть страх**

>> Один из самых эффективных способов преодолеть чувство боязни, - предложить крохе слепить или нарисовать свой страх. Поговорите с ним о том, что малыш слепил или нарисовал, а затем порвите или разломайте страшилище на мелкие кусочки. Можно переделать его в красивое и доброе существо, добавив соответствующие детали.

>> Очень полезно рассказывать детям [терапевтические сказки](#). Няня, которая остается днем с вашим малышом, или вы сами можете придумать историю, в которой проблема ребенка рассматривается во всех ракурсах, а потом сказочно разрешается сама собой. Такие сказки помогают ему взглянуть на ситуацию со стороны и по-другому ее осмыслить.

>> Замечательный результат может иметь и проигрывание страха в сюжетно-ролевой игре. Основой для такой игры должна стать ситуация, очень похожая на ту, которая тревожит ребенка. Придумайте вместе с ним выход из ситуации для героя игры и обязательно завершите ее на положительной ноте.

>> Малыши нередко испытывают страх темноты. В таких случаях психологи советуют проделать с ним упражнение, которое называется "эмоциональные качели". Предложите ребенку зайти в темную комнату, когда свет во всех остальных помещениях включен. Можно предложить напугать темноту, - возьмите его за руку и забежите на секунду в помещение, где потушен свет, и тут же выбегите. При этом важно, чтобы малыш чувствовал, что вы рядом и готовы придти ему на помощь. Обычно такая игра проходит очень весело и невероятно нравится детям. Положительные эмоции, чередование напряжения и последующего расслабления очень эффективно помогает справиться со страхами, ребенок учится адекватно на них реагировать и впоследствии – избавляться.

### **Когда обращаться к психологу**

В исключительных случаях детские страхи требуют [психоэмоциональной коррекции](#) и без помощи специалиста вам не обойтись. Понаблюдайте внимательно за своим малышом, поговорите с няней, если она проводит большую часть времени с ребенком. Поводом обратиться к психологу могут стать навязчивые повторяющиеся движения, например, грызение ногтей, покусывание губ, постукивание ногами, накручивание волос на палец и т.д. Все эти действия говорят о том, что ребенок чего-то боится, но не может или не хочет вам рассказать. Возможно, страх неосознан, это тем более является поводом поговорить со специалистом.

Кроме того, помощь психолога может понадобиться, если в семье произошли какие-либо стрессовые ситуации, после которых поведение малыша изменилось. Не игнорируйте также и такие неявные симптомы, когда вы просто чувствуете, что ребенок чего-то боится, но вы не знаете, чего именно или вы просто не представляете, как поговорить с крохой о его страхах.