

Детские страхи: как преодолеть  
Помощь детям в преодолении страха не только избавляет малыша от тревог, но и помогает строить отношения родитель-ребёнок. Совместные усилия по избавлению от страхов дают понять малышу, что вы являетесь для него надёжной поддержкой, и что он может положиться на вас. Чтобы успешно бороться с детскими страхами, необходимо понять, почему они у детей возникают.

### ***Причины появления детских страхов***

Немалую роль в появлении детских страхов играет развивающееся воображение. В сознании малыша сказки и реальность находятся очень близко. Очевидно, что впечатлительные дети, с хорошо развитым воображением, чаще испытывают страхи. Всё это нормальная часть развития вашего ребёнка. Для каждого возраста характерны свои детские страхи.



У малышей 3-6 лет чаще всего встречаются: страх темноты, страх одиночества и разлуки с мамой, боязнь техники и бытовых приборов, особенно тех,

которые издают сильный шум, боязнь врачей и уколов, страх воды, боязнь высоты, боязнь чудовищ, сказочных персонажей, а также всего непонятного, например людей в масках.

Ребёнок может испытывать и другие страхи, часто связанные с некоторыми отрицательными впечатлениями из прошлого - например, малыш может панически бояться всех насекомых, однажды испытав болезненный укус. Удивительно, но, когда дети начинают испытывать страхи, они часто как будто специально стремятся испугаться. Снова и снова просят почитать страшную сказку или поставить мультфильм про Бабу Ягу.

Все это вызывает недоумение у родителей, которые считают, что малыша надо оберегать от всего пугающего. Конечно, ребёнку совершенно не нужно смотреть взрослые ужастики или кровавые криминальные хроники по телевидению. Но избегать всех книжек, где есть страшные персонажи, не стоит. Такие сказки учат малыша сопереживать героям, а значит, способствуют его эмоциональному развитию. Испытывая жалость и сочувствие к книжным персонажам, дети учатся доброте и справедливости. К тому же, ребёнок не зря так настойчиво интересуется страшными историями. Возвращаясь к своему страху вновь и вновь, малыш пытается понять свои чувства, и таким образом справиться со своим страхом.

### ***Методы преодоления детских страхов***

Чтобы ребёнок смог преодолеть свои страхи ему необходима помощь и поддержка родителей. Первая задача - создание спокойной атмосферы в семье, ведь, как известно, появление многих детских страхов связано с нервным возбуждением ребёнка. Но даже у спокойных детей появляются возрастные страхи. Что же делать? Вот основные правила, которые помогут преодолеть детские страхи:



***Признайте детские страхи.*** Многие страхи кажутся родителям абсурдными - малыш опасается спускаться по лестнице в подъезде. Ещё более глупыми кажутся детские фантазии - акула, которая приплывает ночью в детскую комнату, чудовище, которое прячется в шкафу. В любом случае не стыдите ребёнка за то, что он боится. Наоборот, дайте ему понять, что испытывать страх - естественно. Все, даже взрослые, иногда чего-то боятся. Малыш должен понять, что бояться - нормально, но также нормально преодолевать свои страхи (в случае отсутствия реальной опасности). Попытки оградить ребёнка от всего пугающего, не всегда помогают преодолеть

детские страхи, особенно если малыш уже испугался, а взрослые стараются просто "замять" это. Если ребёнок испугался Бабы Яги в мультфильме, не выключайте телевизор. Лучше досмотрите мультик вместе с вашим малышом до конца – пусть он убедится, что добро победило, а зло было наказано. Иначе ребёнок сам дофантазирует концовку, но не факт, что она окажется счастливой.



**Говорите с ребёнком о его страхах.** Неизвестное пугает сильнее. Вытащив свое чудовище на дневной свет, и поделившись переживаниями с кем-то, кому ребёнок доверяет, он сможет победить иррациональные страхи и пугающие фантазии. Пусть он опишет чудовище из шкафа, а потом вы сможете вместе перевести этот страх в игру. Сочините о нём сказку, только не страшную, а смешную. Пусть чудовище любит печенье. У него зелёные уши. И он до ужаса боится мальчиков и девочек. Чем больше забавных деталей вы придумаете вместе с малышом, тем легче ему будет преодолеть свои страхи. Когда малыш будет в хорошем настроении,

поиграйте с ним в "бабайку", (помните, что надо изобразить его смешным, а не страшным), например, он может щекотать ребёнка. Если малыш захочет, пусть он сам побудет "ужасным бабайкой".

**Объясните ребёнку.** Если малыш боится засасывающего пылесоса или слива в ванне, который поглощает воду, проведите с ребёнком эксперимент - покажите, что может поглотить пылесос или слив, а что нет.

**Используйте детскую фантазию против выдуманных страхов.** Ребёнок боится акулы? Наш кот съест любую рыбу, даже акулу. Чудище в шкафу боится волшебной ветки чертополоха. А любимая плюшевая собака будет защищать от всех прочих опасностей.

Учась преодолевать свой страх, ребёнок получает очень важный навык, который будет служить ему всю жизнь. От действий родителей зависит, как ребёнок будет справляться со своими проблемами в будущем. Помогите ему научиться изучать и анализировать свои страхи, смотреть в лицо проблемам, а не прятаться от них, искать пути как можно справиться с ситуацией.

**Для консультации обращайтесь по адресу:  
Тамбовская область,  
р.п. Умет, ул. Мира, д.12, каб. 25  
тел. 2-40-39**

**ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Планета любви»**

*Профилактика социального сиротства*



**Детский страх.  
Как его преодолеть?**

Умет, 2015