



## Детские страхи.

Часто у детей дошкольного возраста возникают страхи, которые негативным образом сказываются на развитии его личности.

А что такое детские страхи? Это повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей и попытка обратить на себя внимание взрослых?

Детские страхи возникают в случаях психотравмирующих ситуаций (испуг, болезнь, конфликт, неудачи), но гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка своим страхом. Мы иногда слишком эмоционально указываем на наличие (действительной или мнимой) опасности. Зачастую ведем при детях разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, смерти и т.п. Малыши в наше отсутствие смотрят телевизионные передачи и многое в них не понимают, часто принимая вымысел за правду.

Нередко дети страдают от «семейных разборок», конфликтов в семье.

Имеет значение место жительства ребенка. По статистике, у деревенских ребят, которые общаются каждый день «всей деревней», страхи встречаются гораздо реже, чем у их городских сверстников.

Появление страхов зависит и от состава семьи. Например, наиболее подвержены страхам дети, которые становятся эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов.

Итак, чего же боятся дети?

Самый распространенный страх - это страх темноты. Нужно приучать ребенка к темноте постепенно. Поиграйте с ним в игру «Темно-светло»: заходите в темную комнату, считайте до пяти, затем в светлую комнату и тоже считайте. Можно предложить ребенку поискать клад, оставленный добрым сказочным героем в темной комнате. Придумайте и расскажите ребенку сказку, например про Колобка, который попал в темный лес и там катился, он совсем не боялся темноты.

Другой распространенный страх – перед незнакомыми людьми. Очень часто мы, взрослые, пугаем своего ребенка, говоря что-то вроде: «если не будешь слушаться отдам тебя дяде», или «тебя заберет тетя». Поэтому ребенок может начать бояться людей, у него могут возникнуть проблемы со взрослыми.

У детей 5-7 лет ведущим страхом является страх смерти. Появление этого страха означает постепенное завершение «наивного» периода жизни, когда они верили в существование сказочных персонажей, бессмертия и чудесные явления. Смерть - это жизненная реальность, которую ребенок должен признать как нечто неизбежное в жизни. Но именно нежелание признать это сразу и порождает страх. Типичные страхи этого возраста – черти, представители потустороннего мира.

Очень часто дети боятся врача, медсестры, так как они ассоциируются у них с уколами, болью. Расскажите ребенку, что врачи помогают людям, лечат их. Поиграйте в больницу. Обратите внимание на то, что мишка даже не заплакал после укола, а потерпел и вскоре пойдет на поправку.

Как избавить ребенка от страхов?

**Не следует:**

- запирать его одного в темной или тесной комнате;
- бить ребенка;
- угрожать: «если будешь себя плохо вести, останешься ночевать в детском саду»;
- пугать его животными, различными страшилками, сказочными персонажами;
- заставляя неподвижно стоять, лежать и т.д.;
- объявлять ребенку бойкот.

Если ребенок боится, **нельзя:**

- смеяться над ним и называть трусишкой;
- высмеивать ребенка, особенно при других детях;
- наказывать за страх.

Способы борьбы со страхом.

**Рисование** дает возможность быть самим собой, здесь нет места страху и бессилию (можно отрубить голову дракону, запереть Кощея в клетку, сделать Бабу-Ягу доброй). Кроме того, нарисованный страх можно запереть в шкафу и выбросить ключ, сжечь, смять и выбросить и т.д. Этот способ борьбы со страхом наиболее эффективен с 5 лет, когда ребенок рисует осознанно.

**Игра** – ролевое проигрывание ситуации (в игре ребенок не может быть проигравшим), фантазирование, сочинение историй, например, как темнота помогла герою укрыться от врагов, как доктор спас больного и др. Сочинение таких историй является аналогом игры.

**Тактика поведения родителей:** не заострять внимания на страхе, не стыдить, не смеяться над ребенком, а наоборот одобрять, хвалить за каждое проявление смелости, воли.



Помните, понимание и поддержка со стороны родителей способствует тому, что ребенок может вполне самостоятельно преодолеть свои страхи. **Давайте делать все возможное, чтобы ребенку было уютно в окружающем мире.**