

## Родителям о детских страхах



**- Расскажу, откуда берутся страхи и как помочь ребенку их преодолеть?**

Страх - это защитная реакция организма на возможную опасность. Именно благодаря страху человечество выжило. Ведь если бы древний человек ничего не боялся, то не искал бы пещеру на ночь, не развивал навыки охоты и постоянно стремился туда, где опасно. Рано или поздно его бы просто съели дикие животные, и все.

Страх не быть съеденным и детская боязнь монстра под кроватью - защитная реакция на опасность. Но на практике это разные механизмы. Первый возникает из рациональной угрозы, второй же не всегда имеет причинно-следственные связи.

**- Поясню, что и в каком возрасте считается нормой:**

**0-3 года.** Малыши боятся разлуки с близкими, чужих людей, громких звуков и смены обстановки. Этот страх заложен природой, потому что маленький ребенок не выживет без взрослых.

**3-5 лет.** Могут развиваться страхи, связанные с темнотой, монстрами, животными и сверхъестественными существами. Критическое мышление еще не догоняет образное, поэтому фантазии кажутся ребенку реальностью. Кроме того, дети уже понимают, что кто-то может причинить им боль. Отсюда страх врачей, уколов и любых манипуляций с телом, будь то стрижка ногтей или волос.

**5-7 лет.** Ребенок начинает осознавать, что жизнь конечна, и тревожится по любому экзистенциальному страху, будь то смерть или катастрофа. Именно в этот период потеря близкого, развод и сильные ссоры в семье могут стать детской травмой, которая будет мешать в будущем.

## Причины детских страхов?

Дети не начинают бояться просто так - это всегда происходит из-за чего-то:

**1. Травмирующий опыт.** Маленькие дети очень чувствительны. Они могут испугаться падения, лая собаки, резкого громкого звука.

**2. Фобии и страхи взрослых.** Напугать ребенка может поведение родителей. Например, если мама неадекватно повела себя при встрече с насекомым - начала кричать и махать руками. Или вместо того, чтобы объяснить, в чем опасность, сказала: «Я боюсь высоты, я туда не полезу». Дети запоминают такое поведение взрослых и начинают им следовать.

**3. Гиперопека и повышенная тревожность родителей.** Иногда родители слишком боятся, что с ребенком что-то произойдет, и страх перерастает в запугивание: «Замерзнешь, заболеешь и умрешь», «Высоко! Упадешь, ударисься, будет больно». До определенного возраста ребенок не понимает, что значит «умрешь». Но уже начинает смотреть на мир через призму родительского отношения: «любое действие может привести к чему-то ужасному. Если мама и папа этого боятся, значит, и я должен».

**4. Конфликты и напряженная обстановка дома.** Родители становятся источником негативных эмоций - срываются на тех, кто рядом, или, наоборот, впадают в инфантильное состояние. Дети в таких семьях живут в постоянном страхе и ожидании беды.

**5. Суровые методы воспитания.** В некоторых семьях наказывают за любую провинность. Родители угрожают, запугивают и даже шантажируют: «Будешь себя плохо вести - тебя заберет полицейский, съест Баба-Яга, не куплю тебе игрушку». В таких семьях дети не чувствуют поддержки и защиты.

**6. Психические расстройства.** Эти нарушения может диагностировать только врач. На первом году жизни ребенка осматривает невролог - проверяет рефлексы и общее психомоторное развитие. Перед детским садом стоит посетить детского психиатра он оценивает комплекс умений: речь, социальные навыки, зрительную и слуховую память, образное и абстрактное мышление, навыки самообслуживания. Если никаких нарушений нет, то следующий осмотр будет перед зачислением в школу.

**7. Неподходящий по возрасту контент.** Иногда дети смотрят мультики, фильмы и видеоролики, а также играют в компьютерные игры, до которых еще не доросли. Но то, что для одного - смешные монстрики, для более впечатлительного малыша - ночные кошмары. Поэтому лучше проверять контент перед тем, как показывать ребенку. Или хотя бы обращать внимание на возрастную маркировку - она нужна как раз для того, чтобы защитить детскую психику.

## Как могут проявляться страхи?



**Заметить, что ребенка что-то тревожит, часто можно по его поведению. Вот что должно насторожить родителей:**

- боязнь одиночества, ребенок постоянно хочет быть рядом с мамой или папой и отказывается оставаться в комнате один;
- изменения в аппетите, ребенок ест меньше или больше обычного;
- непроизвольные реакции, при столкновении с источником страха ребенок дрожит, потеет, краснеет, начинает дышать быстрее, чем обычно;
- уклонение от чего-либо, ребенок старается избегать мест, предметов или активностей, которые вызывают у него страх. Например, может отказываться идти в темную комнату или играть с конкретными игрушками;
- проблемы со сном, беспокоят кошмары, ребенок не может уснуть, плачет, часто просыпается по ночам;
- изменения в поведении, на первый план выходит раздражительность, нервозность, застенчивость, нерешительность;
- вредные физические привычки, ребенок грызет ногти, кусает губы, щиплет себя;
- потребность в поддержке, чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенок постоянно требует от родителей подтверждения любви. Например, просит держать его за руку, когда засыпает, не отходит от мамы и папы на детской площадке или испытывает сильный стресс, когда остается один.

### **Как родителям реагировать на детские страхи?**

Обычно родители делятся на два лагеря: одни относятся к детским страхам в духе «Само пройдет!», а другие, наоборот, паникуют и начинают чересчур опекать ребенка. Но эти тактики не помогают справиться с тревожным состоянием, ребенок может замкнуться или, наоборот, стать агрессивным.

Первым делом нужно признать, что ребенок чего-то боится и в определенном возрасте это нормально.

**1. Успокойте самого себя.** Страх - нормальная защитная реакция психики. Он помогает адаптироваться под новые условия, обезопасить себя. А вот страх, который мешает и парализует вашу жизнь, а также жизнь близких, в том числе детей, не норма. Поэтому прежде разберитесь со своими страхами. Если справиться самостоятельно не получается, то лучше обратиться к специалисту.

**2. Не обесценивайте и не высмеивайте страх.** Ребенку не помогут фразы вроде «Не выдумывай, монстров не существует» или «С трусами никто не дружит». Такими насмешками родитель лишь показывает, что чувства ребенка для него не важны и надо соответствовать неким стандартам, если хочешь, чтобы тебя любили.

**3. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.** Это заставляет ребенка чувствовать, что с ним что-то не так. А это еще больше повышает тревожность. Все дети разные.

**4. Не заставляйте делать то, что вызывает страх.** Если ребенок боится темноты, не нужно заставлять его сидеть в комнате без света. Стоит четко разграничивать страх и отсутствие опыта. Детям страшно учиться плавать и нырять в бассейне, страх возникает из-за отсутствия опыта. А вот у ребенка, который чуть не утонул, - другой, травмирующий опыт.

**5. Научите ребенка переживать сложные эмоции.** Признание боли, страха и обиды помогает детям осознать, что с этим можно справиться. Озвучьте проблему, скажите, что это нормально и ничего страшного не происходит. Попробуйте узнать причину и подумайте, как вместе справиться с ситуацией.

### **Как помочь ребенку справиться со страхом**

Если ребенок чего-то боится, родители не должны оставлять его наедине с эмоциями. Но и слишком заострять на этом внимание тоже не стоит. Постарайтесь направить внутренние переживания ребенка на физические и творческие активности.

**Арт-терапия.** Можно использовать различные техники рисования, коллажи, лепку, песочную терапию, музыку и танцы. Например, попросите ребенка изобразить чудовище под кроватью, используя краски, пластилин или коллажную технику. А потом вместе добавьте пару деталей, которые сделают монстра смешным и нелепым, - шляпу, клоунский нос или связанные шнурки.

**Спорт.** Плавание, танцы, борьба, коньки, лыжи и вообще любая физическая активность успокаивают и дарят позитивные эмоции. Концентрация на процессе и достижение результата помогают снизить уровень гормона стресса, начать лучше контролировать мысли и стать увереннее в себе.

**Новые впечатления.** Семейные прогулки, активные игры на свежем воздухе, поездки в парк аттракционов, театр, музей, зоопарк - все это отличный способ проводить время вместе. В такие моменты ребенок чувствует себя любимым и защищенным. Кроме того, новые эмоции улучшают хорошее настроение.

**Сказкотерапия.** Сочините историю о том, как смелый герой побеждает злое чудище под кроватью. Или о том, что в темноте на самом деле живут добрые гномики, которые работают только по ночам. Помогите ребенку самому сочинить сказку, которая поможет малышу спроецировать свои эмоции на вымышленного персонажа. Можно дать ребенку фонарик и обыграть это так, как будто у него волшебный фонарик, распугивающий монстров! Придумать волшебные слова или магическое заклинание, которое их отпугивает!

### **Что посмотреть и почитать ребенку?**

Вместе с ребенком рекомендую посмотреть:

- «**Корпорацию монстров**» (2001),
- «**Ничуть не страшно**» (1981),
- «**Жила-была Царевна**» - серия «**Как преодолеть страх**»,
- «**Песочник**» (2016)

Вместе с ребенком рекомендую почитать:

- «**Я побеждаю страхи. Энциклопедия для малышей в сказках**» Е. Ульева - сборник сказочных историй про различные страхи с полезными советами;
- «**Ничего не боится медведь**» Э. Дейл - сказка о том, как медвежонок учился быть смелым и отважным;
- «**Гастон боится**» Орели Шьен Шо Шин - книга рассказывает, что страх - естественная реакция, которую можно контролировать, описывая словами или изображая на бумаге;
- «**Лавка кошмаров и щекотальный порошок**» М. Хай увлекательная история о том, что даже в самых странных местах можно найти доброту;
- «**Страх темноты**» Л. Сникет рассказ про темноту, которая однажды предлагает мальчику подружиться.

**Не забывайте анализировать сюжеты и обсуждать с ребенком прочитанное и увиденное: чего боялся герой? Почему это его пугало? Как он поступил? А как бы поступил ты?..**

**Книга обязательно поможет детям преодолеть страхи, стать отважнее и мудрее!!!**

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!!!**