

# «Как понять, что ребенок испытывает страх»

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. Зачастую мы считаем пустяком то, что пугает ребенка, однако на детские страхи следует реагировать серьезнее.

Детские страхи и фобии относятся к специфическим расстройствам. В зависимости от возраста, фобии проявляются переживанием, беспокойством, тревогой.

### Причины возникновения страхов у детей.

Детский страх – это серьезная проблема, и ее провокатором могут стать несколько причин.

#### **Запугивание.**

Испуг - наиболее частая причина боязни.

#### **Приобретенный опыт.**

#### **Чрезмерная опека.**

#### **Разговоры взрослых.**

#### **Виртуальная реальность.**

#### **Нарушение привязанности.**

#### **Агрессивные родители.**

#### **Конфликтная семья.**



## Возрастные периоды и страхи, которые появляются в них:

От 0–1 года: страх разлуки с мамой; незнакомых; врачей; уколов; шума (резких и неожиданных звуков); страх глубины (при купании).

В 1 год: у детей на второй год их жизни может преобладать страх одиночества и незнакомых взрослых людей.

В 2–3 года: страх наказания; животных; страх боли; высоты и движущегося транспорта.

В 4–5 лет: страх сказочных персонажей или любых выдуманных героев; темноты; одиночества; страх при засыпании.

В 6–7 лет: страх смерти (своей или близких); животных; сказочных персонажей; страшных снов; страх пожара; темноты; привидений.

В 8–10 лет: преобладают школьные страхи (опоздание в школу; страх ответа у доски; страх перед контрольной работой; страх учителей; порицания). Страх потустороннего мира, беды. Также у мальчиков может быть ярко выражен страх смерти.

В 11–16 лет: страх смерти, войны, стихии, нападения; страх заболеть чем-то серьёзным; страх проявить себя; страх изменения (это связано с физиологическими изменениями в организме подростков).





## Как проявляются детские страхи?

Психология дает понять, что маленький ребенок проявляет боязнь одним способом — заходится в истеричном плаче. У детей постарше диапазон признаков несколько шире: ходят за мамой или папой везде; в кроватке прячутся, накрываясь одеялом; проявляют агрессивность либо часто плачут без видимой на то причины; капризничают; рисуют картинки в черных тонах, изображая различных монстров; боятся изображение объекта страха; проявляют нестандартное поведения (грызут ногти, тянут в рот пальцы, перебирают элементы одежды).

### Как понять, что ребенок чего-то боится.

Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов – это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует вашу реакцию, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие либо тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше.





## **Советы психолога.**

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы.

Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут негативно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

### **Рекомендации родителям.**

Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.

Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.

Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.

Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.

Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.



## **Возможные варианты преодоления детских страхов:**

1. Сочиняйте сказки. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
2. Рисуйте страх. Увлекательное и действенное занятие. Рисуя вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
3. Игра. Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.
4. Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.
5. Песочница, песок. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.
6. Досуг. Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните родители всегда должны быть рядом!