

## **РЕБЕНОК СО СТРАХАМИ**

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами.

### **ВАШ РЕБЕНОК МОЖЕТ БЫТЬ ПУГЛИВЫМ И ЧАСТО ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХ, ЕСЛИ:**

- он очень восприимчив и у него развито воображение;
- он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;
- его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъяснимые ребенку события.
- взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают ему возможности самому справиться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;
- его осуждают или наказывают за проявленный страх.

### **НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СТРАХИ**

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых,- всего, что кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Существует возрастная специфика детских страхов. В 2- 3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3- 4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6- 7 лет (иногда и раньше) может появиться страх смерти- своей или близких.

### **РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:**

-Детские страхи- это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.

-Страх- это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.

-Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.

-Начиная с 5- 6 лет дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

### **КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

-Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение, чтение морали.

-Если вы начинаете ругать ребенка за проявление страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать его вам.

-Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь». Вы- большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить «Я не боюсь», то не в контексте «Я -смелый, а ты- трусливый», а в контексте: «Я взрослый и могу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что- то внутри себя или на кого- то, кто может помочь.

-Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.

-Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.

-Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.

-При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителю, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.

-Лучше всего -быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

-Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопасности: спокойные, внимательные мама и папа, излучающие стабильность и безопасность,- лучшая защита от детских страхов.

**ВАМ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ, ЕСЛИ:**

-У ребенка часто повторяются страхи одного и того же содержания.

-Вы не знаете, как разговаривать с ребенком по поводу его страхов, в том числе страха смерти.

-Поведение ребенка изменилось вследствие того, что он перенес какую-то психологическую травму, связанную с нарушение безопасности.

-В вашей семье есть какие-то потери и изменения, о которых вам трудно сообщить ребенку.