

У каждого из нас периодически бывает ощущение тревоги. Однако взрослому человеку легче с этим справиться, чем ребенку – детские страхи протекают несколько сложнее. У малыша нет знаний и опыта, которые могли бы рационализировать эти эмоции и снизить интенсивность беспокойства. Любые боязни подразделяются на страх, фобию, беспокойство. Некоторые быстро возникают и пропадают, другие остаются в памяти продолжительное время.

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

Запугивание. Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма; похороны родственников и тому подобное. Если при малыше имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти, что обуславливает реакцию на критичную ситуацию в виде плача.

Приобретенный опыт. Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие.

Чрезмерная опека. Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего.

Разговоры взрослых. Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф. Иногда родителям, кажется, что чадо занято собственными делами и совсем не слышит их бесед, но зачастую это не так.

Виртуальная реальность. Серьезный прогресс отчасти стал большой проблемой человечества. Недостаток общения и отсутствие полезных увлечений оборачивается немалой вовлеченностью современных ребят в мир виртуальности. Компьютерные игры

приходят на смену необходимому живому общению. Это оказывает существенное влияние на психику.

Беспокойство родителей. Родители, обладающие высоким уровнем тревожности, не могут не транслировать свои опасения малышу. Часто в детской памяти остаётся много предостережений о том, что он находится в серьезной опасности.

Нарушение привязанности. Малыш, не ощущает безопасность в семье, если не видит надежной опоры в лице ближайшего взрослого и не испытывает уверенности в том, что родитель сможет встать на его защиту в любом случае. Это обстоятельство провоцирует немало детских страхов.

Агрессивные родители. В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку. Если мать позволяет себе агрессию в отношении других членов семьи, то мать не воспринимается ребенком, как надежный объект, в любой момент готовый прийти на помощь, защитить.

Конфликтная семья. В редкой семье исключены разногласия между взрослыми, но если они постоянны то, ребенок постоянно находится в стрессе, такая атмосфера причина того, что малыш растет пугливым, капризным, что постепенно ведет к устойчивому страху.

Болезни. Психологическое отклонение, развивающееся постепенно, если боязнь усиливается и не прорабатывается. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечение подобных заболеваний должны заниматься медики, или профессиональные психологи психотерапевты, не исключено и вмешательство психиатра.

Чувство одиночества. Социальные разлады. Проблемы в отношениях со сверстниками, педагогами и окружающими — также является причиной детских страхов. Вовремя замеченная боязнь указанного характера быстро устраняется.

Как бороться с детскими страхами?

• необходимо поработать над собой, открыть малышу мир с положительной стороны.

• принять страхи у детей, как свои, найти специалиста для преодоления страхов.

• Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее.

• Властное отношение родителей к детям. Необходимо стать на уровень ребенка, вызывая не боязнь, а уважение, любовь и дружбу.

• За бурное проявление эмоций следует наказание. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину.

• Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком «по душам».

• Отсутствие друзей. Попробуйте стать для сына или дочери товарищем, поймите причину его замкнутости.

• Чрезмерная опека. Излишек внимания, как и его недостаток, вызывает развитие определенных детских страхов.

• Неполноценная семья. Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка.

Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей. В любом случае каждый член семьи должен стоять друг за друга «стеной», коллективно обсуждая и решая проблемы. 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:

- **Сочиняйте сказки.** Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
- **Рисуйте страх.** 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, акцентируя на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений.
- **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.
- **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.
- **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.
- **Досуг.** Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. **Помните**

родители всегда должны быть рядом!