

Детские страхи - это обычное явление для детского развития.

Каждый родитель слышал от своего ребенка хотя бы раз: «Мне страшно! Я боюсь!». Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью, например, «снежная маска» или лохматая папина шапка. Грань между реальностью и вымыслом для них очень зыбкая. Для них все реально - и огнедышащий дракон, и Баба Яга, и дядя, который их может «украсть».

Нередко не изжитые до конца детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни.

Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога вовремя обратить на это внимание и при необходимости помочь маленькому человечку его преодолеть.

Чего обычно боятся дети?

По мере роста ребенка развивается его чувствительность к определенным сигналам внешнего мира, поэтому у каждого возраста есть "свои страхи", которые в случае нормального развития со временем исчезают.

В 1-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно темноты. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.

Позднее в 3-5 года, возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое - то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей 5-7 лет вы можете наблюдать возникновение страха перед представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, - страха смерти (своей и родителей). Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.



Что делать родителям, столкнувшимся с проблемой детских страхов?

1. **Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной.** Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.
2. **Нужно позволить детям бояться.** Для детей бояться - естественно. А если вы будете рядом, то бояться вместе - не так страшно.
3. **Разузайте подробности испытываемого страха.** Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.
4. **Родители изначально являются для малыша гарантией его безопасности.** Поэтому чем больше уверенности вы излучаете в опасной, с точки зрения ребенка, ситуации, тем менее он боязлив. Постарайтесь помочь малышу развить в себе уверенность по отношению к своим страхам.
5. Быстрее избавиться от страха перед собаками, электричками метро, пожарными машинами и так далее можно с помощью игр в эти объекты. **Управляя пугающим предметом, ребенок устанавливает с ним отношения и приобретает чувство превосходства над тем, что его страшило.**
6. **Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним.** Страх нарисован. Позвольте ребенку разделаться с тем, что его пугает. Предложите ему или порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие снежинки или сделать его смешным! Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки.

Детский страх боится детского смеха! Помните это. Помогите ребёнку посмеяться над своим страхом!



Консультация психолога

**Помогите ребенку
посмеяться над своим страхом!**

Наверное, нет на свете человека, который бы ничего не боялся. А уж тем более ребенок. Еще бы, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир!

