

## ДЕТСКИЕ СТРАХИ –СТУПЕНЬКИ ДЕТСТВА

Проблема детских страхов знакома многим родителям. Большинство страхов связаны с возрастом ребёнка и со временем проходят. Однако если страх сохраняется долгое время и приносит беспокойство не только ребёнку, но и родителям, – это повод серьезно задуматься.

Какие бывают дневные и ночные страхи у детей, с чем они связаны и как помочь ребёнку одержать победу в борьбе с собственным страхом.

### Виды страхов

Все многообразие страхов у детей можно разделить на две группы: дневные и ночные.



### Дневные страхи

Дневные страхи у детей бывают:

Природные (основаны на инстинкте самосохранения): страх темноты, высоты, животных, стихии, громких звуков, замкнутого пространства, боли.

Социальные: страх одиночества, людей, наказания, опоздания, осуждения.

Ситуативные: страх как последствие психотравмирующей ситуации .

Личностные: страхи связаны с индивидуальными особенностями ребёнка (стеснительностью, замкнутостью, тревожностью).

Навязчивые страхи или фобии: сильный и непреодолимый страх, связанный с каким-либо событием или явлением в жизни человека.

### Ночные страхи

Ночные страхи у детей могут проявляться в виде кошмарных сновидений.

Страшные сны могут повторяться и преследовать ребёнка почти каждую ночь.

Процесс появления таких сновидений связан с работой мозга, который продолжает работать ночью и перерабатывает информацию, полученную днем.

### Причины ночных страхов у детей:

- чувствительность, тревожность и мнительность детей, а также их родителей;
- перенесенный стресс;
- смена привычной обстановки;
- болезненное состояние, лихорадка;
- несчастные случаи, испуг;
- неблагоприятные семейные ситуации (ссоры отца и матери, развод);
- эмоциональная отчужденность родителей;

-повышенные требования к ребенку;

Чтобы ситуация не стала критической, а ночные страхи ребенка не переросли в патологию, необходима помощь невропатолога или психотерапевта.



### **Как распознать детский страх?**

У малышей страх выражается в замирании или, наоборот, в повышенном двигательном беспокойстве, они плачут, прячутся за маму или убегают. Источник страха в этом случае выявить нетрудно.

Дошкольники и школьники не всегда могут рассказать о том, что их пугает. Родителей должны насторожить постоянная напряженность ребенка, двигательное возбуждение, повышенная утомляемость, беспокойный сон, частые головные боли, капризность и плаксивость. Все это говорит о том, что ребенок находится в состоянии хронического беспокойства и тревоги, и ему потребуется помощь психолога.

Основные методы диагностики страхов у детей старше 3-х лет основаны на рисунках («Рисунок семьи», «Нарисуй, чего ты боишься»). Также используются такие методики, как «Страхи в домиках», «Закончи сказку». С их помощью можно узнать, что тревожит и беспокоит ребенка, какие страхи у него преобладают.

### **Как помочь ребенку справиться со своими страхами?**

**Психотерапевтические техники**

В борьбе с детскими страхами наиболее эффективны психотерапевтические техники, которые при определенной подготовке могут использовать и родители: Рисование. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, моделирует действительность, безболезненно соприкасается с пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Попробуйте предложить ребенку нарисовать то, чего он больше всего боится. После этого можно разорвать рисунок, сжечь его, выкинуть в окно со словами «Вот мы и победили твой страх. Какой ты смелый и отважный!»

### **Игра**

В сюжетно-ролевых играх дети приобретают определенные навыки, усваивают социальные формы поведения, берут на себя разные роли.

Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, обретает уверенность в себе.

### **Сказкотерапия**

Этот метод используется в коррекции страхов и тревожности у детей, начиная с пяти лет. Выбирается специальная сказка или сочиняется авторская, которая отражает конкретный страх ребенка. По ходу повествования персонажи одерживают над ним победу.

Ребенок на примере сказочных героев учится смотреть своим страхам в лицо и не бояться бороться с ними.

### **Рекомендации родителям**

-Помочь ребенку справиться со своими страхами – это значит понять его чувства, услышать его собственное «Я» и укрепить веру в себя.

-Справиться с детскими страхами помогает совместная деятельность ребенка со взрослыми и сверстниками: прогулки, игры, спортивные мероприятия. Чем больше интересов у детей и разнообразнее их жизнь, тем меньше они будут фиксироваться на своих страхах, опасениях и тревогах.

-Принимайте активное участие в жизни ребенка, но не пытайтесь все контролировать.

-Создайте комфортную спокойную атмосферу дома, в которой ребенок ощущал бы себя любимым и защищенным.

-Приучайте ребенка к четкому распорядку дня и следуйте ему даже в выходные и праздничные дни.

-Сократите количество времени ребенка, проведенное за гаджетами.

Будьте терпеливы. Большинство страхов с возрастом проходят сами. Главное – не дать им отравить жизнь ребенка и перерасти в патологию.

Не игнорируйте страхи ребенка. Если не знаете, что делать и как помочь своему ребенку, обратитесь за советом к психологу.

