

"Не бойся, я с тобой, или кое-что о детских страхах"

«Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью».



Это интересно знать:

У страха есть возраст...

Возрастным страхам подвержены практически все дети. В разные возрастные периоды **у детей преобладают различные страхи:**

- ✓ **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.

Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста:

- ✓ действительно **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);
- ✓ **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- ✓ **нарушение отношений с родителями;**
- ✓ **другие чувства и желания**, которые прячутся за

страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Несколько советов родителям

Как же помочь детям справиться со своими страхами?

1. **Не пугайте ребенка.**
2. **Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх.** Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».
3. **Не оставляйте ребенка одного,** если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора.
4. **Удовлетворяйте любопытство ребенка.** Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной.

В большинстве случаев все, что нужно вашему ребенку, чтобы страхи остались позади, - это ваше внимание и ваша любовь. Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

Подробнее о том, как помочь ребенку справиться со страхами

