

Детские страхи чаще всего возникают в следующих случаях:

- при возникновении психотравмирующей ситуации, перенесенной ребенком (страх ее повторения: укусы пчелы, собаки);

- если излишне часто напоминать ребенку о возникновении каких-либо неприятных ситуаций;

- если любые самостоятельные действия ребенка будут сопровождаться эмоционально-окрашенным предупреждением о подстерегающей его опасности;

- если в присутствии детей разговаривать о различных отрицательных явлениях (смерти, убийствах, пожарах и прочем);

- при возникновении в семье конфликтов, и в особенности, когда их виновником выступает сам ребенок;

- в случаях разногласия со сверстниками, неприятия ими ребенка;

- если осознанно запугивать ребенка сказочными персонажами в случае непослушания (такими, как баба-яга, леший, водяной, бабайка).



Будьте особенно внимательны к ребёнку, если:

- ребенок рассказывает о ком-то из своих друзей, которые чего-то испугались, и ждет вашей реакции;

- рассказывает о том, какой он смелый и храбрый, но сам жметесь к вам;

- часто рассказывает страшилки;

- плотно закутывается в одеяло и укрывается с головой во время сна;

- ребенку часто снятся страшные сны, просыпается вспотевший, испуганный;

- упорно просит о чем-то, о чем раньше не просил никогда, например, плотно задергивать шторы или оставлять включенным свет, когда ложится спать;

- отказывается от прогулок;

- **напряжен, вздрагивает, боится оставаться один.**

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
им. А. Гайдара»

«Помогите ребёнку победить страх!!!»



Педагог-психолог
первой квалификационной категории
Бывшева Светлана Александровна

г. Арзамас, 2016 г.

Так что же делать, если страхи у вашего ребенка возникают очень часто и являются причиной его беспокойства?

Прежде всего, запомните, **ни в коем случае нельзя делать следующего:**

- игнорировать, не замечать страхи своего чада, а также раздражаться и ругать ребенка за его излишнюю пугливость;

- обсуждать при ребенке с кем-либо возникшие в вашей жизни проблемы, т.к. любая мелочь может сказаться на их психике;

- шутить по поводу страхов вашего ребенка и насмехаться над ним;

- ограничивать свободу малыша (это никак не поможет ему справиться со своими страхами и не станет препятствием в приобретении новых);

- уговаривать ребенка стать смелым и решительным бессмысленно (это еще больше усугубит положение - ребенок потеряет веру в то, что он может справиться со своими страхами собственными силами, пока не повзрослеет);



- позволять ребенку бесконтрольно смотреть телевизор, особенно фильмы ужасов, либо читать книги или журналы с изображениями страшных персонажей.

- не стоит давать ребенку перед сном смотреть телевизор или играть в активные игры, вместо этого лучше дайте ему теплый чай с мятой, черной смородиной и медом - это успокоит малыша и настроит на сон.

А вот **то, чем вы сможете помочь своему ребенку в борьбе с его страхами:**

- необходимо внимательно выслушать и понять малыша, ведь для него его страх представляется реальной угрозой для жизни (но помните: нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребенок вам рассказал причину своих страхов, так проблема еще больше обострится и закрепится);

- заверьте ребенка в том, что вы его очень сильно любите и в случае опасности обязательно защитите;

- найдите малышу дополнительных защитников в лице игрушек, домашних животных, фонарика, одеяла;

- расскажите ребенку о том, что если он будет придерживаться определенных правил, то все будет хорошо;

- пусть ваш малыш посмотрит мультфильмы, герои которых сначала были страшными

монстрами, а в конце оказывались всего лишь фантазией (например, мультфильм про крошку енота).

- Попросите ребенка нарисовать любую страшную картинку и рассказать, что на ней изображено и откуда все это появляется. Затем попросите его дорисовать несколько комичных моментов и сеточку, которая будет символизировать клетку. Так получится, что ребенок символически посадит свой страх в клетку. Либо можно просто смять рисунок и выбросить в мусор. Это будет своеобразным «ритуалом» уничтожения страха. Так малыш поймет, что он может управлять своими страхами.

- каждый вечер перед сном читайте ребенку добрую сказку с хорошим концом.

- ситуации, вызывающей у него страх.

Таким образом, **если ваши дети испытывают страхи, стоит помнить, что для того, чтобы избавиться от детских страхов требуется немалое время, а также помощь, понимание, любовь и поддержка со стороны родителей.**

