

Страх – это естественная реакция организма на какой-либо раздражитель, который воспринимается организмом как опасность. Некоторым взрослым под силу самим преодолеть это чувство, а детям это сделать сложно.

Ведь им зачастую не понятно это чувство, они лишь неуютно себя чувствуют. Все детские страхи преодолеть не возможно, они могут возникать периодически и устранить их раз и навсегда невозможно. Нужно лишь адекватно относиться к этому, и научиться прорабатывать подобные ситуации.

Дети еще не понимают причины и следствия страха, они не способны рассуждать логически. И поэтому он воспринимает мир через родителей. То есть все свои страхи, родители могут переносить на ребенка. Поэтому необходимо помнить, что любая ваша реакция оказывает определенное влияние на психику ребенка.

Причины страхов:

Что-то испугало. Сюда относится то, что может случиться в любой момент. Это и неожиданный громкий крик, сцена фильма, застревание в лифте, укус насекомого или животного. Страх может быть кратковременным, если родители со стойкой психикой, спокойные, неконфликтные. Но если же при ребенке происходят ссоры, конфликты, ребенок приобретает неуверенность в себе и страх может надолго закрепиться в памяти.

Фантазия. Не редко детские страхи появляются из воображения самих детей. Родителям важно фильтровать подпитку этого воображения, какие мультики смотрит, с кем общается, что может увидеть нежелательное на улице и т.д.

Разлады в семье. Ссоры случаются в любой семье, главное делать это в определенной форме. Не стоит кричать, применять силовые действия, бить посуду, хлопать дверью. Ребенок, видя подобные действия, станет тревожным, пугливым и капризным.

Разлады в социальной жизни. Эти страхи присущи уже более подросшим детям, когда они начинают посещать детский сад, школу, другие общественные места. Затруднения в общении и взаимодействиями с другими людьми, могут стать причиной социофобии. Ребенок боится коллективов, чувствует себя скованно, не желает идти на контакт. Если вовремя это заметить, то справиться с таким страхом нетрудно, однако вероятно, что проявятся эти страхи лишь по прохождению нескольких лет.

Невроз. Причиной страха может стать психологическое отклонение. Оно вырабатывается постепенно, в тех случаях, когда страхи заглушаются и не прорабатываются.

Виды детских страхов

Ночные страхи. Это нередкие ночные кошмары. Во сне ребенок непроизвольно двигается, разговаривает, кричит, часто просыпается. Иногда может быть непроизвольное мочеиспускание, лунатизм. Зачастую наутро ребенок уже ничего этого не помнит.

Необоснованные страхи. Сюда относится боязнь темноты, боязнь оставаться одному, ребенок пугается персонажей мультфильмов, придумывает то, чего быть не может.

Навязчивые страхи. Боязнь закрытых или открытых пространств, высоты, полетов на самолете и т.д.

Необъяснимые страхи. Это когда дети боятся казалось бы обычных предметов, игрушку, ботинки и т.д. Избавиться от этого страха можно, только поняв его причину. Например, ребенку приснился сон, в котором за ним бежали ботинки или он увидел мультик, где игрушки разговаривают и ведут себя как живые.

Выявление детских страхов

Выделим признаки поведения ребенка, который чего-то боится. Маленькие дети способны проявлять свой страх только плачем. Дети старше проявляют его следующим образом: ребенок не отпускает родителей и всюду за ними ходит; прячется- закрывает лицо руками или залезает куда-либо; может становиться агрессивным, плаксивым; в рисунках часто используется черный цвет, рисунки носят устрашающий характер; присутствуют навязчивые привычки – грызёт ногти, сосет пальца, тербит одежду, старается постоянно мыть руки.

Как побороть детские страхи?

Есть разные способы борьбы со страхами.

Общение. Как можно больше общайтесь с ребенком на разные темы. Если ребенок отказывается разговаривать напрямую, найдите другие способы начать разговор, через игру и т.д. Постоянно разговаривайте с ребенком о его страхе, так для ребенка пугающая тема обесценится и страх уменьшится.

Рисунок. Пусть ребенок выразит свой страх в рисунке. Так он сможет выплеснуть все свои эмоции на бумагу, в рисунок, затем совместно порвите этот рисунок или сожгите, избавляясь от страха. Или же есть другой способ упразднить этот рисунок, добавить страху милые бантики или другие элементы, когда страх станет смешным, он не может устрашать ребенка.

Сочинялки. Вместе с ребенком придумайте сказку или рассказ о его страхе. Концовка обязательно должна быть положительной, где ребенок побеждает страх, и он исчезает навсегда.

Игры с песком. Занятия с песком очень успокаивает как взрослых, так и детей. Рисунки страха на песке и прочие расслабляющие упражнения помогут ему справиться с тревогой.

Музыка. Прослушивание классических мелодий, звуков природы поможет ребенку расслабиться и успокоиться. Ребенок станет реже испытывать тревогу и волнение.

Лепка. Избавится от страха помогает лепка из пластилина или глины. Ребенок может слепить сюжет своего страха, отдельных персонажей, а затем раздавить или скатать в ком свой страх.

Сверстники. Не стоит ограничивать ребенка в общении с друзьями. Возможно, ребенку будет легче поделиться своим страхом и избавиться от него в среде сверстников.

Важно уделять внимание не только борьбе со страхами, но и профилактике их возникновения. Не стоит запугивать ребенка угрозами или же определенными персонажами (врачи, дяди, тети, баба Яга, ведьма). Оградите досуг ребенка положительными персонажами, позволяйте ему выражать свои эмоции. Тогда любой детский страх будет устранен.

