Когда ребенок боится…

*Страх необходим, он заставляет соблюдать осторожность и сохраняет жизнь.*

Детские страхи относятся одним из самых глубоких детских переживаний и могут проявиться даже во взрослой жизни. Чувство страха – естественное состояние для человека. Для нормально развивающегося, здорового малыша страх и испуг – естественная реакция помогающая познавать окружающий мир.   Важно что бы  естественная реакция на внешние раздражители  не переросла  в навязчивое состояние, требующее внимания и корректировки.

В дошкольном возрасте детские страхи возникают значительно чаще и ослабевают по мере взросления. Для каждого возрастного этапа присущи свои страхи.

***Возрастные* *страхи.***

Новорожденные часто пугаются приближения больших предметов, резких звуков.

В 7 - 9 месяцев ребенок  начинает бояться чужих людей.

В 7 месяцев малыш беспокоится при длительном отсутствии матери.

В 8 месяцев малыш начинает бояться незнакомых людей, особенно женщин, которые не похожи на его мать. Как правило, к середине 2-го года страх проходит.

В1,5 года ребенок бояться громких звуков и отсутствия матери

В 2года ---боязнью одиночества, незнакомых резких звуков, высоты, боли, может появиться страх животных, движущегося транспорта, темноты.

В 3 года появляется  страх перед наказанием, страх темноты и боли неожиданных звуков, боли, воды, одиночества, транспорта, темноты, замкнутого пространства.

В 6 лет появляются сложные страхи, связанные со становлением личности страхи – страх смерти, потери близкого, одиночества, болезненно реагируют на семейные конфликты.

В 7-8 лет прежние страхи, смягчаются, но на их место приходят новые: боязнь получить плохую отметку, быть неуспешным, опоздать в школу.

От 8 до 12 лет появляется страх быть «плохим» ребенком.

От 13 до 16 лет сложный подростковый период, появляется страх физического несовершенства, (девочки  и мальчики боятся быть некрасивыми). В этот период важна поддержка родителя противоположного пола

Все эти страхи носят преходящий, временный, возрастной характер, поэтому нет необходимости с ними бороться. Но если родители, не обращают внимание на страх,  или еще хуже высмеивают его, то у ребенка этот страх может закрепиться, перейти в неврозы и потом перейти во взрослую жизнь.

***Как понять, что ребенок боится?***

                      – беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами;

                      – боязнь темноты;

                      – трудности при засыпании;

                      – заниженная самооценка.

***Правила обращения со страхами.***

Выясните причину страхов у вашего ребенка.

Не стыдите ребенка за страхи, не наказывайте его за страхи и не ругайте.

Страхи больше всего боятся смеха. Необходимо помочь ребенку увидеть в страшном -  смешное.

Не позволять ребенку ложиться спать обиженным или в плохом настроении. Перед сном он должен быть радостным и спокойным.

Не перегружайте детскую фантазию: игрушки должны быть  соответствующие возрасту, не давайте ребенку  смотреть агрессивные мультфильмы.

Не фиксируйтесь на  страхах ребенка, не  говорите  постоянно о нем, не упрекайте в трусости  или наоборот не жалейте излишне.

Не переносите свои родительские страхи на детей. Излишняя материнская забота, запреты и ограничения, связаны, с материнской тревогой, стремлением предопределить образ жизни ребенка, подавлять его самостоятельность это развивает у ребенка страх перед жизнью.

Не переламывайте  его. Если ребенок боится темноты – не наказывайте его выключенным светом, если боится пустой комнаты – не наказывайте, запирая в пустой комнате.

Не придумывайте  для боящегося ребенка всяких «волшебных страшилищ», которые «придут и утащат».

Придумайте волшебного помощника или сильного героя из сказок, который будет поддерживать ребенка в трудной ситуации, помогать ему бороться со страхом. Превращайте злых персонажей в добрых.

Не пренебрегайте, когда ребенок жалуется, что он чего-то боится. Редко когда ребенок будет признаваться в своей «слабости» без веской на то причины

Когда взрослый понимает переживания ребенка, страх перестает быть чем-то запретным и постыдным. И ребенок, чувствуя себя нормальным, и тогда, в последствии, он самостоятельно справиться со страхами.

Переживайте  страхи,  плохие эмоции через игру. Играйте вместе с ребенком. Т.к. игра всегда была и остается естественным способом изживания страхов

Старайтесь не конфликтовать в семье, это  способствуют зарождению разнообразных страхов.

Рисуйте  с ребенком его страх, делайте для страха разнообразные ловушки,  лепить страх из пластилина, склеивайте его  из бумаги, тогда  страх  становится эмоционально менее значимым.

Поощряйте развитие самостоятельности, любопытства, чем больше ребенок знает, тем легче ему справляться со страхами.

И наконец, в случаях, когда родители не в силах самостоятельно справится со страхом ребенка, когда страх ребенка приобретает  бредовый, панически, патологический характер, когда ребенок постоянно думает о нем, до истерик боится чего-то, надо обязательно  обраться к специалисту.

Педагог-психолог А.О. Драбович