



ДЕТСКИЕ СТРАХИ: КАК БОРОТЬСЯ?

Детские страхи являются достаточно распространенным явлением и встречаются почти у каждого ребенка. И вспомним себя в детстве – у каждого есть темы и истории, которые по сей день вызывают в нас страх.

Самые распространенные виды страхов в дошкольном возрасте: в год ребенок может бояться боли, животных и движущего транспорта; в два года ребенок боится родительского наказания за проступок; в три года ребенок начинает бояться темноты и именно в этом возрасте ребенок начинает видеть первые страшные сны; в пять лет ребенок начинает бояться смерти собственной и своих родителей [1].

Опыт ребенка индивидуален, поэтому сказать, что именно может ребенка испугать очень сложно. Обычно, родители совершенно не воспринимают переживания ребенка всерьез, допуская большую ошибку. Ребенку нужна Ваша поддержка, поэтому ниже приведены рекомендации по Вашей реакции на страхи ребенка.

Как родителю реагировать на страхи ребенка:

- Не убеждайте ребенка, что его страх нереален и ему нечего бояться. Займите позицию по отношению к ребенку «Я с тобой»;
- Не ругайте ребенка за проявление страха, это может ухудшить ситуацию;
- Устраиваете ролевые игры с ребенком, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- Вместе с ребенком обдумывайте способы (даже волшебные), которые помогут преодолеть страх у ребенка;
- Старайтесь избегать личного примера и Вашей личной концепции «Я не боюсь». Для ребенка Вы взрослый человек, который может самостоятельно себя защитить, постарайтесь сменить поведение на концепцию: «Я взрослый и я смогу защитить тебя»;
- Попросите нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмейтесь над ним [2].

Следует отметить, что страхи могут негативно сказываться на психомиметике ребенка поэтому для снижения уровня тревожности необходимо предпринять следующие меры:

- Снизить нагрузку на ребенка в детском саду или школе;
- Повысить дозировку положительных эмоций;
- Нормализовать режим дня ребенка, если в нем присутствуют некоторые сбои;
- Увеличить количество времени, проведенного на улице, и в обратной пропорции сократить время, которое ребенок уделяет гаджетам;
- Устраивать совместные прогулки, семейные мероприятия, путешествия, поездки в гости;
- Приобщать к спорту, увеличить двигательную активность [2].

Если страхи ребенка становятся более интенсивными, то родителям следует обратиться к детскому психологу, чтобы выявить причину страха и начать терапию по его преодолению.

Список использованных источников:

1. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/detskie_straxi_kak_pomoch_rebyonku_v_zavisimosti_ot_situacii_i_vozrasta/

2. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-strahov-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

