



## Детские страхи.

Страх — досадный, но непреходящий спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания. А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов:

Возраст ребёнка	Страхи в этом возрасте
от 1 до 3 лет	страх неожиданных звуков, темноты и боли
от 3-15 лет	страх одиночества и замкнутого пространства
от 5 до 7 лет	страх смерти
от 7 до 11 лет	страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают»

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые

дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

### **Ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:**

- он очень восприимчив и у него развито воображение;
- он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;
- его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;
- взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают возможности ему самому справиться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;
- его осуждают или наказывают за проявленный страх.

### **Наиболее частые страхи**

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, — всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

### **Родителям важно знать, что:**

- Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.
- Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.
- Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.
- Начиная с 5—6 лет дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

### **Как реагировать на детские страхи**

Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой».

Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение, чтение морали.

Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.

Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы — большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить: «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.

«Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.

Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмешиваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.

Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.

При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.

Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопасности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безопасность, — лучшая защита от детских страхов.

### **Темы для ресурсных коллажей, альбомов:**

- «Я красивый» - портрет ребёнка после посещения парикмахерской, в новом платье, новогоднем костюме, после купания.
- «Я сильный и ловкий» - с гантелями, на велосипеде, беговой дорожке, во время соревнований, в бассейне.
- «Я мечтаю» (кем стану, когда вырасту, о полётах в космос, и т.д.)
- «Я научился» - фотографии, рисунки достижений, действий, которые ребёнок освоил.
- «Мои близкие и друзья»
- «Я увлекаюсь»
- «Мой детский сад, школа, секция и т.д.»

### **Темы эмоциональных бесед родителей с ребёнком:**

- Что тебе больше всего понравилось, запомнилось в этом дне?
- С кем ты больше всего любишь проводить время? Что тебе при этом больше всего нравится делать?
- Когда в последний раз ты чувствовал себя счастливым? Радостным?
- Когда в последний раз ты улыбался, смеялся? Что вызывает у тебя радость? Заставляет смеяться?
- Вспомни свои самые радостные моменты жизни.

Вспомни, поделись самыми смешными случаями, которые с тобой произошли? Что нужно чтобы люди чувствовали себя счастливыми?

- Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то не получается? Когда ты ошибаешься (проигрываешь)? Что ты обычно делаешь при этом? А что-то бы ты посоветовал самому себе сейчас чтобы исправить эти ошибки? Для чего человеку нужны ошибки? Чему ты научился у своих ошибок?
- Представь себе, что было бы, если бы человек никогда не ошибался, не проигрывал, что бы при этом было? Принесло бы это человеку радость, пользу? Как ты обычно добиваешься то, что хочешь?
- Когда тебе бывает грустно? Из-за чего ты грустил последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если тебе грустно? Для чего человеку нужна грусть?
- Когда ты сердисься? Из-за чего ты сердился последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если ты очень рассержен? Для чего человеку нужен гнев?

- Какие профессии тебе кажутся интересными? Кем бы ты хотел стать в будущем? Каким ты себя представляешь в будущем?
- Опиши себя, свою внешность, характер, увлечения, привычки.
- Как ты помогаешь своей семье?
- Какими суперспособностями ты хотел обладать? Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты пожелал сейчас? Если бы у тебя был ковёр-самолет, куда бы ты отправился? Кого бы ты взял с собой в это путешествие?
- За что ты готов сегодня себя похвалить? Какими своими успехами ты гордишься?
- Кто твой лучший друг? Что нужно сделать, чтобы завести друзей? Что нужно сделать, если ты поссорился с другом? Что укрепляет дружбу? Что разрушает дружбу? Зачем человеку нужны друзья?
- Назови свою любимую одежду? Назови своё любимое блюдо?
- Назови своё любимое время года?
- Назови свой любимый мультфильм? Книгу? Игру?
- Что такое доброта? Для чего человеку быть добрым? Какие поступки совершает добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Какие слова говорит добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Кого ты считаешь добрым человеком (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)? Считаешь ли ты себя добрым? Какие добрые поступки ты совершал? Что чувствует человек, когда совершает добрый поступок?
- Какие поступки можно отнести к «злым»? Кого ты считаешь «злым» (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)?

