

Консультация для родителей

Детские страхи и как помочь ребенку с ними справиться?



Как часто мы взрослые смеемся над детскими страхами. А ведь если вовремя не обратить на них внимание, и не успокоить ребенка в дальнейшем они (страхи могут превратить взрослого человека в неврастеника. Так что если у вашего ребенка появились страхи - повод задуматься!

Можно выделить следующие причины детских страхов:

✚ взрослые слишком часто напоминают о возникновении

неприятных ситуаций;

- ✚ травмирующие ситуации (например, боль от чего-либо);
- ✚ частые запреты взрослых;
- ✚ конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;
- ✚ осознанное запугивание детей страшными сказочными персонажами (одюдюка, баба-яга, бабайка и т.д.).

Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в д/сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боятся остаться в саду, боясь, что его не заберут.

Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.

Страхи зависят и от возраста:

- ✚ страхи первого года жизни связаны с отдалением от матери (дети боятся чужих людей);
- ✚ от 1 года до 3-х лет – страх остаться без мамы;
- ✚ после 3-х лет - боязнь остаться в темноте, боязнь замкнутого пространства, злодеев, одиночества;
- ✚ после 5-ти лет - боязнь природных явлений (молния, гром, стихийные бедствия, глубина водоема, сны, страх смерти, животных);
- ✚ 7-8 лет – страхи, связанные с учебой;
- ✚ с 10-11 лет - страх перед изменениями своей внешности, страх быть



непривлекательным для противоположного пола и многие другие.

*Что же должны сделать взрослые,
чтобы помочь ребенку избавиться от страхов?*

Запомните, категорически нельзя!

- + смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет!
- + наказывать за страхи;
- + пытаться насильно «помещать» ребенка в его страх;
- + контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору. Ребенку необходимо научиться жить в этом мире.



Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:

- + научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- + заверьте ребенка в том, что его очень любят, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;
- + создайте ребенку своего рода оберег (например, какую-нибудь игрушку);
- + постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- + постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;
- + смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.

В определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже существуют свои «типичные» страхи. Родителям важно «запаситься» терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка «по теме» на ночь, приятная и любимая музыка детства, а также возможность совместного рисования, лепки, приготовления еды и, что способствовало бы преодолению трудной ситуации!"

И самое главное будьте внимательны к своим детям, доверяйте и оберегайте их. Любите своих детей, и ваша любовь к вам вернется сполна. Помогайте им сейчас и они помогут вам в будущем.