

Детские страхи

Детские страхи - одно из распространенных явлений у детей от 1 года до 9-ти лет. Причин для страхов в этом возрасте хоть отбавляй. Мир еще не понятен, и не известен. У ребенка разыгрывается фантазия, и ему мерещатся разные монстры. Нередко родители сами усиливают страхи и тревожность своего непослушного ребенка, пугая его докторами, милиционерами, своими болезнями, лишением своей любви.

Есть страхи, связанные с окружающей средой. Ребенок боится грома, собак людей в белых халатах, темноты...

Если вы знаете причину страха ребенка, то справится с ним гораздо проще. Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем. Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен.

Детские страхи - это нормальное явление. Однако детских страхов может быть меньше, страхи могут быстрее проходить, если родители будут использовать следующие **советы**:

- Если Вы видите, что ребенок испуган, испытывает страх, не тревожьтесь, успокойтесь сами. Ваша уверенность и спокойствие поможет ему преодолеть страх.
- Не принижайте страх словами "Не бойся", "Это не страшно" Не ругайте ребенка и не высмеивайте его. Это только усугубляет детские страхи.
- Помните, что проговаривание, прорисовывание, проигрывание уменьшает детский страх.
- Самое страшное для ребенка - это потерять Вашу любовь. Поэтому совершенно не допустимо использовать этот детский страх для

того, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения. Не нужно говорить, что Вы разлюбите его, уйдете, отдадите дяде милиционеру. Это может стать причиной более серьезных детских страхов.

- Если Вас беспокоят страхи ребенка, Вы не знаете, как от них избавиться, то обратитесь к психологам. Существует множество способов избавления от детских страхов. Хорошо, если малыш избавится от них в детском возрасте и не заберет их во взрослую жизнь.