

## **Скажи мне, сколько тебе лет, и я скажу, чего ты боишься**

Представьте, что было бы, если бы мы ничего не боялись? Наверно, никто не смог бы дожить до глубокой старости, да и вся жизнь на Земле прекратилась бы. Всё потому, что инстинкт самосохранения и страхи помогают нам предвидеть опасные ситуации и избегать их. Не такие уж плохи эти страхи, если, конечно, они не надуманные.

*Каждому возрасту свойственны свои страхи.* Малыш растет, и вместе с ним растет его знание об окружающем мире, и постоянно раздвигаются его границы. Соответственно, чем старше становится ребенок, тем с большим количеством опасностей он может столкнуться, и тем лучше он понимает, что опасностей надо избегать. В результате, может появиться страх, основанный на инстинкте самосохранения и носящий защитный характер. Зная периодизацию возрастных страхов, вы будете заранее готовы к их появлению:

### **2-3 года**

Многие страхи второго года жизни плавно переходят на третий год: боязнь врачей, уколов и резких звуков.

С возрастом привязанность к родителям растет. В связи с этим возникает страх одиночества и потери эмоционального контакта с мамой. Именно поэтому в этот период не советуют отдавать детей в детский сад.

Обычно в этом возрасте на ребенка обрушивается много запретов, причем некоторые родители начинают применять запугивания («Сейчас отдам тебя милиционеру!») и наказания с целью добиться послушания. Это не может не отразиться на эмоциональном состоянии ребенка. Поэтому постарайтесь не прибегать к такой тактике воздействия на детей, она дает временные и мнимые результаты.

В этот же период дети могут начать бояться животных, так как начинают понимать, что они не такие уж и безобидные. Учите малыша правильному поведению по отношению к животным («Чужую собаку нельзя гладить без спроса»), объясняйте ему, каких животных и при каких обстоятельствах нужно остерегаться, а в каких случаях можно не беспокоиться («Червяк безобидный, он не кусается»).

### **3-5 лет**

В этом возрасте активно развивается воображение, поэтому у ребенка могут появиться воображаемые страхи (Баба Яга, Дракон, т.д.). В результате ребенок боится темноты или не хочет оставаться один.

Если родители ладят между собой, поддерживают ребенка, участвуют в его играх, особенно отец, символ спокойствия и надежности, воображаемые страхи улетучиваются.

Самая большая ошибка родителей – это высмеивание и пренебрежительное отношение к страхам ребенка («Такой большой, а боится бабок Ёжек»). В итоге страх закрепляется, ребенок замыкается в себе, а по отношению к родителям появляется отчуждение.

Часто в этом возрасте детям сняться страшные сны (отражение их переживаний). Дети боятся засыпать, боятся спать одни. Вы, наверно, понимаете, что нужно делать в таком случае: поговорить с ребенком о его страхах, постараться их развеять, посидеть с ним, пока он не уснет, оставить включенный ночник.

От прошлых лет могут остаться и реальные страхи уколов, боли и неожиданных звуков, появляется боязнь крови, воды, замкнутого пространства.

**5-7 лет**

В этом возрасте страхи наиболее выражены, так как ребенок уже очень хорошо осознает возможные последствия в случае опасности. Также появляется главный страх этого возраста – страх смерти, как своей собственной, так и близких родственников. На основе страха смерти возникают различные «сопутствующие» страхи – страх перед животными («Покусает, и я умру»), боязнь огня («Обожгусь, сгорю»), страх перед водой («Утону»), боязнь привидений, НЛО, сказочных персонажей, страшных снов, войн («Все погибнут»), нападений («Меня побьют, будет больно»), болезней («Заболею и умру»). Все эти страхи имеют более обостренную форму у впечатлительных, физически ослабленных и нервных детей. Вы не сможете защитить ребенка от всех страхов, но сможете помочь ему их осознать, уменьшить и преодолеть.

По мере взросления ребенка «взрослеют» и страхи. Если страхи появляются в своё время и не слишком бурно проявляются, то эти страхи - естественные спутники развития вашего малыша. Если же страхи не соответствуют возрасту ребенка, становятся навязчивыми, причиняют ему страдания, не дают спокойно спать, общаться и развиваться, а ваши усилия по их устранению безуспешны, то попробуйте обратиться по этому поводу к детскому психологу.

Помните, самое главное для ребенка – доверительные, дружеские отношения с родителями и их любовь. Если уж случилось так, что у малыша возник страх, ни в коем случае не игнорируйте его!

### **Как преодолеть страх?**

Многие родители интуитивно не создают из возрастных страхов своих детей проблем, понимают, как успокоить ребенка, поддержать его и помочь ему пережить свой страх. Но, иногда, к сожалению, случается, что родители упорно игнорируют страх ребенка или, что ещё хуже, высмеивают его, ругают, наказывают. Но рано или поздно такие родители бывают вынуждены заметить страх ребенка, потому что последствия страхов становятся слишком явными (агрессивность, нарушение сна, заторможенность, неврозы). Только в этом случае помочь ребенку бывает труднее.

### **Итак, что же делать, если ребенка мучают страхи?**

1. *Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье* - окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность. Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать малыша впечатлениями.

2. Ребенку очень важен *телесный контакт*: обнимайте малыша, целуйте, гладьте по голове, прижимайте к себе, делайте расслабляющий массаж.
3. *Распрашивай ребенка* о его страхах, слушайте внимательно и заинтересовано. Спокойно и с доверием реагируйте на детские признания, принимайте их. Постарайтесь узнать, как можно больше о том, что пугает малыша, кого или чего боится, как это выглядит, что хочет «это» от ребенка. Постарайтесь развеять сомнения малыша. Вместе подумайте, как справиться с этими страхами. Если ребенок почувствует, что вы принимаете его ситуацию и стараетесь помочь, полпути будет пройдено.
4. *Подарите* ребенку какую-то безделушку, которую он мог бы носить с собой, тем самым имея постоянное напоминание о том, что вы у него есть. Или плюшевого друга, с которым можно спать, играть и делиться своими страхами. Пусть плюшевая игрушка станет верным другом и преданным защитником.
5. *Избегайте просмотров ребенком сомнительных телепередач*, поскольку малышам еще трудно отделить вымысел от действительности.
6. *Прием эмоциональных качелей* заключается в контрасте отрицательных и положительных эмоций (ребенок дотрагивается до пугающего его пылесоса, и тут же оказывается в объятиях мамы). Но ребенок должен сам решиться на такой поступок.
7. Постепенно *приучайте малыша к тому, что его пугает*. Мы боимся того, что нам непонятно и незнакомо. Познакомьте ребенка с пугающими его предметами, расскажите, для чего они нужны и как действуют. Обратите внимание ребенка на то, что этот предмет не делает людям ничего плохого. Если ребенок боится собак, подарите ему игрушечную собаку, прочитайте книжки, где главным героем будет собака. Потом познакомьте малыша с доброй соседской собачкой.
8. *Проигрывайте ситуации, пугающие малыша*. В игре с мягкими игрушками пусть ему достанется роль злой собаки, которую малыш боится.
9. Вместе *нарисуйте пугающие ребенка предметы или ситуации*, чтобы озвучить их. Переноса свой страх на бумагу, ребенок освобождается от него. Чтобы уничтожить бумажный страх, нужно смять и сжечь лист.
10. *Рассказывайте ребенку истории*, в которых он сможет с другой стороны взглянуть на свой страх. Представьте пугающую ребенка ситуацию смешной и нелепой (например, пусть страшная собака окажется с заклеенным ртом, а ходить она будет как черепаха, еле-еле, смешно растопыривая ноги).

**Всё идёт из семьи, дети как зеркало отражают все семейные неурядицы.** Если у вашего ребенка имеется значительное число страхов, значит, в ваших семейных отношениях что-то нарушено. Понимание чувств и желаний ребенка, его внутреннего мира, доверительные взаимоотношения, а также положительный пример родителей, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.