Причины детских страхов

Всем людям знакомо чувство страха. Каждый человек, хоть раз в жизни, но чего-нибудь да боялся.  Страхи присутствуют и в детской жизни. Ребенка может беспокоить страх нового коллектива, боязнь посторонних людей, боязнь темноты, страх перед животными, страх смерти и т.д. В раннем возрасте дети чаще всего боятся разлучиться с мамой. Находясь в детском саду, малыши могут впадать в состояние тревоги, думая, что родители забудут забрать их домой. До семилетнего возраста у ребят возникают страхи, которые основаны на инстинкте самосохранения.  Детей 10-летнего возраста могут тревожить страхи социальной направленности. Например, страх одиночества или наказания.

Обращайте внимание на то, что тревожит или пугает Вашего ребенка. Это поможет вовремя купировать страх и не дать ему развиться в фобию.

\*Если ребенок боится чужих людей, старайтесь не оставлять его наедине с ними. Приходя в гости, не спешите передавать малыша на руки незнакомым для него людям. Не уговаривайте публично демонстрировать свою воспитанность – здороваться. Не принуждайте тотчас же отправляться играть с детьми в детскую. Пусть ребенок немного привыкнет и освоится в незнакомой для него обстановке. Вскоре он начнет сам исследовать пространство и станет более решительным.
Проводите профилактику данного страха. Чаще посещайте с ним детские игровые центры. Постепенно ребенок привыкнет к тому, что его окружают множество других людей. Хвалите за самостоятельность.  Если ребенок должен будет общаться с незнакомым для него человеком (на приеме у врача, например), будьте рядом с ним.

\*Не оставляйте ребенка одного в незнакомом месте. Даже перед тем, как отвести малыша в садик, предварительно познакомьте его с другими детьми в группе, которую он будет посещать, с воспитателями. Благо, в настоящее время педагоги детских садов практикуют постепенное включение ребенка в детсадовскую жизнь.  Мама может несколько дней находиться рядом со своим малышом в детском саду.  Чувствуя мамино присутствие малыш охотнее включается в игры, быстрее привыкает к новой для него обстановке и ведет себя увереннее. Когда придет время оставить ребенка на некоторое время одного в садике, то предупредите его об этом.  Объясните, что Вам надо уйти (в магазин за покупками, в поликлинику за справкой, на работу), но вскоре Вы обязательно вернетесь и заберете его домой.

\* Часто дети бояться темноты. Силуэты мебели активируют воображение ребенка, превращаясь в пугающих монстров. Если ребенка пугает темнота, оставляйте в комнате включенный ночник. Если ребенка пугают громкие звуки (грома или салюта), объясните малышу, откуда они берутся. Ведь у ребенка нет ни Вашего жизненного опыта, ни ваших знаний.  А все неизвестное пугает. Поэтому разоблачайте страхи малыша. Объясняйте источник пугающего звука, или включите свет и покажите предмет, чья тень тревожит ребенка.

\* Не пугайте ребенка сами. Не грозите ему, что придет бабай, Баба Яга или другое страшное чудовище и унесет с собой, если ребенок не кушает кашу, не идет спать или не слушается. Воображение ребенка нарисует пугающий портрет этого персонажа, и Вы получите запуганного малыша, который станет бояться спать один в комнате, бояться темноты, думая, что обещанный мамой или папой бабай прячется под кроватью. Как говориться, "расхлебывать" эти страхи придется все равно вам.

Список детских страхов велик, но главное условие, которое поможет его значительно сократить, это грамотный подход к воспитанию ребенка.
Объясняйте ребенку его страхи, развенчивайте их и никогда не пугайте его кем-либо или чем-либо, не стыдите и не высмеивайте за страх. Это нам, взрослым они кажутся смешными, а ребенку, узнающему этот мир, не до смеха. Постоянно уверяйте в своей любви и готовности прийти всегда на помощь.