

Кожен з нас періодично відчуває тривогу, неспокій та страх - це одна зі сторін нашої психічної активності. Але у дорослих є досвід і знання, які часто допомагають раціоналізувати те, що відбувається і зменшити інтенсивність переживань. Діти багато чого не розуміють і переживають набагато гостріше. Найчастіше, те, що лякає малюка, дорослому може здаватися дрібницею. Але ж страх змушує дитину переживати по-справжньому сильні емоції, які моментально можуть заволодіти всім її маленьким світом.

Якщо малюк скаржиться, що він чогось боїться - це не причина для глузувань або паніки, а скоріше причина задуматися і поговорити з дитиною, постаратися з'ясувати причину і потім приймати рішення про подальші дії. Більшість **дитячих страхів** мають тимчасовий характер і, при своєчасному виявленні страхів дорослими і правильному ставленні до них, незабаром безслідно зникають. Є, звичайно, і такі страхи (невротичні або нав'язливі), які ускладнюють нормальну життєдіяльність дитини, заважають її розвитку та адаптації, поширюються на всі сфери життя - в цьому випадку краще звернутися за допомогою до фахівців.

Причини виникнення дитячих страхів

Найбільш очевидна причина дитячих страхів - це травма (психічна, фізична), що мала місце в минулому. Наприклад, якщо дитину вкусила собака, є велика ймовірність, що в майбутньому вона буде боятися собак. Якщо батьки залякують малюка казковими персонажами, дитина може боятися залишатися на самоті або в темряві.

Основою для формування страхів також є загальна тривожність найближчого оточення, яка транслює дитині величезну кількість заборон і установку на невдачу. Мами і бабусі часто застерігають дітей фразами: «обережно! впадеш, поранишся, зламаєш ногу». З таких фраз дитина, зазвичай, сприймає тільки другу частину. Вона ще не до кінця розуміє, від чого її застерігають, але її наповнює почуття тривоги, яке може перерости в стійкі страхи. Надмірно емоційне обговорення дорослими різних подій і стихійних лих, акцентування уваги на тому, що небезпека може підстерігати на кожному кроці також не залишається без уваги дітей і є плідним ґрунтом для страхів.

Види дитячих страхів

Види страхів - страх болю, покарання, темряви, самотності, смерті, води, вогню, висоти, вигаданих персонажів (привиди, монстри і ін.) І багато інших.

Їх все можна розділити на дві великі групи.

Перша група - страхи, які мають цілком реальну причину - наприклад, якщо дитина обпеклася, вона може боятися вогню, якщо її карали, закриваючи в кімнаті, вона може боятися темряви або замкнутих просторів.

Друга група - страхи фантазійні, породжені уявою дитини. Ці страхи складніше зрозуміти дорослій людині. Дитяча фантазія перетворює в страшні образи повсякденні предмети і явища. Страхи цього типу особливо помітно проявляються у дітей зі спадковою схильністю до підвищеної емоційності і нервування.

Як «боротися» з дитячими страхами

Попросіть дитину описати страх, розповісти на що він схожий, що вона відчуває, в яких ситуаціях до неї приходять відчуття страху, і що б малюкові хотілося з ним зробити. Як правило, діти з радістю погоджуються відправити його на Північний полюс, замкнути в найвищій вежі і т.д.

Казка про страх

Ще один дієвий метод - скласти разом з малюком казку про страх, яка обов'язково повинна закінчитися перемогою головного героя над страхом.

Намалювати страх

Намалювати страх - захоплююче і корисне заняття. В ході малювання можна проводити бесіду, розпитувати дитину про її страх і пропонувати їй самостійно сукати шлях подолання страху. Коли страх вже намальований, аркуш з малюнком можна спалити, пояснивши малюкові, що таким чином ви спалюєте його страх разом з малюнком, і більше він його не потурбує.

Спалення необхідно провести у вигляді якогось ритуалу, постійно підбадьорюючи і хвалячи малюка за те, який він сміливий, акцентуючи увагу на тому, як добре він розправився зі страхом.

Дитячі страхи - чого робити не варто

Не варто зациклюватися на страху, постійно про нього говорити, дорікати дитині в малодушності або навпаки надмірно жаліти. Це тільки сприяє закріпленню страху, він набуває певного «сакрального» забарвлення для дитини.

Не потрібно ставитися зневажливо, якщо дитина скаржиться, що вона чогось боїться. Дитина не буде зізнаватися у своїй «слабкості» без вагомої на те причини. І навіть якщо причина страху здається зовсім безглуздою, варто вислухати малюка і постаратися скорегувати негативний вплив.

Необхідно зрозуміти, що почуття страху для дитини - стан більш ніж нормальний. Ні в якому разі не можна лаяти дитину за боягузтво або «дурні вигадки». Дитина зазвичай і сама не розуміє, чому вона боїться темної кімнати або якого-небудь мультиплікаційного чудовиська. Фраза «нічого страшного в цьому немає» анітрохи не переконає дитину - для вас може і немає, а для неї - ще й як є.

Дитину здатні налякати навіть обриси предметів в напівтемряві! Причини страху нереальні, але сам страх реальний. І іноді, як це не парадоксально звучить, саме визнання реальності страху допомагає в боротьбі з ним. Адже часто дитині потрібно лише розуміння. Фраза «я розумію, що тобі страшно» або «я знаю, чому тобі страшно». Таким чином ви узаконюєте переживання дитини, страх перестає бути чимось забороненим і ганебним. І дитина, відчуваючи себе нормальною, з плином часу може самотійно впоратися зі страхами.

Важливо пам'ятати про те, що страхи притаманні всім, і їх не варто боятися. Батькам важливо навчитися приймати своїх дітей такими, якими вони є, з усіма їхніми страхами та тривогами. Все, що потрібно від мами і тата в подоланні дитячих страхів - бути поруч з дитиною, вміти вислухати, вчасно виявити страх малюка, і знайти правильний спосіб боротьби з цим страхом: самотійно або за допомогою фахівця.