

Родители нередко сталкиваются с детскими страхами. Не стоит недооценивать их воздействие, ведь некоторые из них могут оставить след на всю жизнь. Задача родителей – оказать эмоциональную поддержку ребенку и постараться развеять его тревоги.

### **Разновидности детских страхов**

Наиболее распространенные виды детских страхов: боязнь темноты, реальных или вымышленных чудовищ, определенных животных, страх смерти, физической боли или родительского наказания. Есть множество причин, вызывающих подобные проблемы. Наиболее частым фактором является конкретная пережитая им стрессовая ситуация (заблудился, подрался, укусила собака).

Часто виновниками детских страхов являются сами родители. Запугивание милиционерами, несуществующими чудовищами (бабайка) и неминуемым наказанием откладывается в памяти ребенка и приводит к тревожности и навязчивым страхам. Еще одними распространенными причинами детских страхов являются конфликты со сверстниками, проблемы и насилие в семье.

Богатое воображение и детские фантазии также могут сформировать боязнь у ребенка. Чудовища в шкафу и под кроватью, злодеи из мультфильмов и компьютерных игр – примеры подобных страхов.

### **Как побороть детские страхи**

Не стыдите и не высмеивайте ребенка. Спокойный разговор и обсуждение ситуации – правильный метод в борьбе с детскими страхами. Выясните, чего конкретно боится малыш, пусть он подробно расскажет вам о своих тревогах. Выслушайте его, поделитесь своим опытом по преодолению страхов, подскажите малышу выход из положения.

Занимайтесь всесторонним развитием своего ребенка. Дети боятся неизвестного и малопонятного, поэтому, чем осведомленней будет ребенок, тем меньше у него будет поводов для тревоги.

Есть хорошие упражнения по преодолению страхов с помощью рисунка. Попросите ребенка нарисовать свой страх или нарисуйте его вместе. Затем сожгите или порвите рисунок на мелкие части и выбросите его в мусоропровод, тем самым символизируя уничтожение тревог. Если малыш боится сказочного монстра, пусть рядом с ним нарисует себя в виде супергероя, побеждающего злодея.

Благоприятная атмосфера в семье играет большую роль в борьбе с детскими страхами. Необходимо исключить из жизни ребенка любое насилие, скандалы и разногласия в отношениях между родителями, нетерпимость к недостаткам и слабостям малыша. Наполните жизнь малыша радостными и интересными моментами (экскурсии, прогулки, посещение цирка), организуйте семейный праздник. Чаще общайтесь с ребенком, дайте ему ощущение любви, заботы, спокойствия и надежности.

Если у ребенка присутствует страх перед конкретными событиями или людьми, объясните, что в жизни такое маловероятно. На всякий случай придумайте вместе план действий, чтобы малыш опять почувствовать себя в безопасности.

Вселите в ребенка уверенность, что с большинством страхов можно легко справиться. В сложных случаях обратитесь за помощью к психологу.