



### **КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ?**

У детей от 1 до 3 лет большой диапазон страхов, чем у младенцев. Это объясняется тем, что с развитием их способностей восприятия, а также умственных способностей расширяются и рамки жизненного опыта, из которого черпается все новая и новая информация. Замечая, что некоторые объекты могут исчезать из их поля зрения, дети боятся, что и сами они могут исчезнуть. Они могут опасаться водопроводных труб в ванной и туалете, думая, что вода может унести их с собой. Маски, парики, новые очки, кукла без руки, медленно сдувающийся воздушный шарик – все это может вызвать страх. У некоторых детей может возникать страх перед животными или движущимися машинами, многие боятся спать в одиночестве.

### **Причины возникновения страхов у детей:**

- ✚ Страхи родителей.
- ✚ Гиперопека родителей.
- ✚ Ссоры между родителями.
- ✚ Особенности характера и темперамента ребенка.
- ✚ Ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей.
- ✚ Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.
- ✚ Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающие проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе.
- ✚ Психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам.

Обычно страхи исчезают со временем сами по мере освоения ребенком более тонких способов мышления. Чрезмерная раздражительность, нетерпимость, гнев родителей могут лишь усугубить детские страхи и способствовать появлению у ребенка чувства отверженности. Чрезмерная родительская опека тоже не избавляет ребенка от страха. Более эффективным способом является постепенное приучение их к общению с предметами, вызывающими страх, а также наглядный пример.

### **Не следует:**

- ✚ Запирать его одного в тёмной или тесной комнате, Бить по рукам, по голове и лицу.
- ✚ Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает»
- ✚ Пугать животными
- ✚ Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т.д.
- ✚ Объявлять ребёнку бойкот

***Помните: к страхам приводит большое количество запретов  
и малое – тепла и ласки.***

### **Если ребёнок боится, нельзя:**

- ✚ Смеяться над ним, называть трусишкой.
- ✚ Высмеивать, особенно при других детях.
- ✚ Наказывать за страх.

### **Как преодолеть страх?**

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшила и др., то нужно:

- ✚ Предложить нарисовать их.
- ✚ Поиграть в сказочных героев.



### **Если ребёнок боится темноты:**

- ✚ Не надо плотно закрывать двери в его комнату.
- ✚ Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.
- ✚ Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.

### **Если ребёнок боится собак:**

- ✚ Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.
- ✚ Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

### **Перед сном нельзя:**

- ✚ Устраивать шумные игры.
- ✚ Смотреть страшные фильмы
- ✚ Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.

### **Перед сном надо:**

- ✚ Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.
- ✚ Спокойно разговаривать
- ✚ Создавать обстановку мира, покоя и уюта.

