

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. В дошкольном возрасте **страхи возникают чаще**, чем в последующие годы. Каждому возрастному этапу свойственны свои **страхи**:

- малыш **от рождения до 1 года** способны напугать громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота;

- дети **от 1 до 2 лет** могут бояться разлуки с родителями, засыпания и сна (ночные кошмары), темноты, резких звуков, боль, высоты, страх перед животными, движущимся транспортом;

- детей **до 3 лет** страшит смена обстановки, изменение порядка жизни, страх перед наказанием.

- дети **с 3 до 4 лет** начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;

- до **5 лет** многие дети боятся сказочных персонажей: чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «*чудовищ*»; боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства.

- в **6-7 лет** апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи. **Страх смерти** проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии;

- **7-8 летние** дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т. е. быть неуспешным;

ПРИЧИНЫ СТРАХОВ:

- **Конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх.

- **Внушенные страхи.** Их источник – взрослые (родители, бабушки), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

- **Запугивание детей родителями.** Я думаю, вам приходилось слышать: «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам» каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. Потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары.

- Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

- **Излишняя тревожность родителей.** Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

- **Гиперопека.** Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.

- **Невнимание к ребенку.** Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

- Старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны **оскорбления**, которые также снижают самооценку ребенка.

- Большую роль в возникновении страхов может сыграть **испуг или психическое заражение**,

когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «надо бояться».

- И все же, **основная причина** детских страхов – **богатая фантазия детей**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.



Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

ВИДЫ СТРАХОВ И КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ:

1. ТЕМНОТА

Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота - верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью. Темноты боятся все - мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что «там» никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

2. ОДИНОЧЕСТВО

А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг? Ребенку трех-четырех лет становится **страшно**, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и

общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа - все равно он почувствует себя покинутым, если **родители «куда-то денутся»**. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

3. БАРМАЛЕЙ

А также Кошей Бессмертный, Баба-Яга и более современные «чудища» вроде «злых инопланетян». Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент «съесть» или «украсть». Что тут посоветовать? Избегать всего **страшного** в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. «Борьба» с Бармалеем - своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.



4. ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой **страх** приходит позже - около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени **страдают клаустрофобией**, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.

5. УКОЛЫ

А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается **острая игла**, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего **страшного тут нет**, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

6. ВОДА

Пожар или гроза, в общем - стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный **страх**, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза - красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

7. ШКОЛА

Кто его так запугал? Ребенка просто может **страшить неизвестность**, перемена в жизни. Старайтесь чаще говорить о школе в положительном ключе.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №35 «Малышок»



*И СТРАХИ ПОЖЕ СПУТЕНЬКИ
ДЕТСТВА*

Педагог - психолог: Ланская Л.С.