

# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКИХ СТРАХАХ



Страх – это эмоция, которую вызывает реальная или воображаемая опасность. Помните, ребенок одинаково реагирует на реальные и нереальные феномены.

**1**

Страхи – иррациональны. Ребенок не перестанет бояться, если вы объясните, что монстры под кроватью не существуют.

**2**

Страхи – это нормально. Негативное чувство оберегает нас от опасностей.

**3**

Страхи могут быть возрастными явлениями, многие детские страхи вызывает бурное развитие воображение, как высшей психической функции.

**4**

Страхи могут иметь разную интенсивность. Если ребенок справляется с одним страхом, например, страхом темноты, и действует относительно адаптивно, то другой страх, например, собак, может иметь размах фобии – ребенок впадает в ступор.

**5**

Страхи могут иметь и психологические, и физиологические последствия, а также вызывать нарушения в поведении.

# Как скорректировать детские страхи

Внимательно относитесь к детским страхам, обсуждайте их с ребенком и не создавайте новые проблемы для детской психике: не проецируйте на детей свои страхи и не давайте ребенку смотреть ужастики.

**1**

**Не обесценивайте страх.** Не смейтесь над страхом ребенка и не говорите, что это незначительная проблема. Ребенок перестанет доверять вам и делиться своими проблемами.

**2**

**Не провоцируйте ребенка.** Не стимулируйте дополнительные страхи: проверяйте, что ребенок читает и смотрит. Помните, что детская психика с трудом переваривает ужастики, например, мультфильмы, истории, игры с агрессивными героями.

**3**

**Не передавайте ребенку свои страхи.** Иногда бывает так, что взрослые распространяют свои страхи на детей, например, бабушка боится высоты и не разрешает ребенку спрыгнуть даже со второй ступеньки лестницы. Ребенок считывает заряд аффекта и начинает испытывать схожие страхи.

**4**

**Используйте экологичные способы работы со страхами.** Приучайте детей не бояться постепенно, например, если ребенок боится пауков, не ведите его на выставку пауков, чтобы их потрогать. Разрабатывайте ступенчатый подход, например, для начала, почитайте о пауках, потом рассмотрите картинки с пауками, а затем, когда сам ребенок готов, разрешите приблизиться к пауку. Используйте игротерапию, песочную терапию, арт-терапию.

**5**

**Не забывайте о проблеме.** Если у вас не получается справиться с проблемой самостоятельно – всегда можно обратиться к специалисту для поддержки.