

Детские страхи.

Каждый человек чего-то боится, а тем более ребенок. У одних это практически не проявляется, другие же вздрагивают от каждого шороха или упоминания источника страха. Это нормальное человеческое чувство, основанное еще на первобытных инстинктах.



От куда берутся детские страхи?

Основные причины детских страхов просты и могут показаться взрослому незначительными и глупыми. Но не стоит забывать, что у ребенка в голове совершенно иная картина мира, а жизненного опыта еще очень мало, поэтому многие нормальные жизненные явления могут пугать его достаточно серьезно. Это, например:

- Неприятный или болезненный опыт (укол врача или укус осы).
- Акцентирование внимания взрослыми на опасности чего-либо (“Не разгоняйся на велосипеде – упадешь!”).
- Частые запреты, особенно необоснованные;
- Создание “врагов” для контроля (“Не будешь слушаться – заберет Баба Яга”).
- Частые ссоры в семье.

Возрастные страхи. Какие они?

Виды и формы детских страхов зачастую схожи, и их можно классифицировать. Многие из них имеют возрастные границы.

Возраст от 3 до 5 лет.

После трёх лет на первое место выходят различные мистические персонажи вроде бабайки или других героев книг или мультфильмов. Также детям этого возраста не комфортно находиться в замкнутом пространстве.

Возраст после 5 лет.

После пяти лет ребёнок уже знает о том, что такое катастрофы и катаклизмы и боятся их, даже если причин нет. Также он узнает о смерти и начинает бояться за себя и за своих близких.

Как родители могут помочь ребёнку справиться со страхами?

Не наказывайте и не высмеивайте ребёнка за страх. Поговорите с ребёнком про его страх. Определите вместе с ребёнком, кто будет дополнительно его защищать (это может быть какая-нибудь игрушка или предмет). Поиграйте с ребёнком в его страх, нарисуйте, слепите. Не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу.