

Детские страхи.

Страх – это врождённая эмоция человека, которая проявляется ещё в младенчестве и предупреждает наш организм об опасности.

Для детей дошкольного возраста характерны: страх темноты и замкнутого пространства, боязнь неизвестных резких звуков, страх насилия и одиночества.

Давайте рассмотрим основные причины их возникновения:

1. Недостаток общения – первая и основная причина, это связано с тем, что одиночество всегда повышает уровень внутреннего беспокойства.
2. Недостаток наглядных примеров со стороны взрослых – если взрослый общается с ребёнком на абстрактно-отвлечённом, а не на наглядно-конкретном уровне, ребёнок часто испытывает беспокойство из-за недопонимания.
3. Вынужденный или преднамеренный «захват» матерью роли главы семьи – работающая и доминирующая мать часто спокойна и раздражительна в отношении с детьми, чем провоцирует ответную реакцию беспокойства.
4. Родители зачастую непроизвольно заражают ребёнка страхом, подчёркнуто и эмоционально указывают на наличие опасности «Не бегай - упадёшь»... Или бывает, что вполне осознанно запугивают ребёнка, считая это эффективным методом воспитания.

Уважаемые родители! есть несложные, но эффективные способы профилактики возникновения страхов у детей:

- ✚ наилучшим является взаимопонимание родителей и детей, тепло и любовь в доме.
- ✚ очень важно, чтобы требования к малышу в семье были едиными.

Но если Вы видите, что есть причины для беспокойства, наберитесь терпения и выполняйте следующие несложные правила:

1. Не обсуждайте при ребёнке потенциально пугающих событий. Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего-либо детей – благодатная почва для возникновения новых страхов.
2. Постарайтесь не провоцировать ситуации, которые вызывают у ребёнка страх.
3. Не оставляйте ребёнка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.
4. Всегда хвалите ребёнка, если он смог самостоятельно побороть свой страх.
5. Никогда не высмеивайте ребёнка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи.
6. Не заостряйте внимание на том, что ребёнок чего-то боится.
7. Чаще рассказывайте в игровой форме истории о том, как кто-то чего-либо боялся, и смог свой страх преодолеть. У ребёнка должны быть положительные образцы для подражания.
8. Никогда не запугивайте ребёнка только потому, что он вас не слушается. Ребёнок всё принимает «за чистую монету» и пугается ещё больше.
9. Не следует подвергать ребёнка серьёзным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».

10. Никогда не следует оставлять ребёнка одного в незнакомом ему месте, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, чего не знают, о чём у них нет информации.

11. Если ребёнка беспокоят ночные кошмары, и он просыпается в испуге, подойдите, успокойте его, объясняя, что это всего лишь сон. Но будить ребёнка, пока он не проснулся сам, нельзя. Резкий выход из глубокого сна может сильно напугать ребёнка, нарушить нервное равновесие. Кошмарные сны чаще всего снятся впечатлительным, тонко чувствующим и эмоционально ранимым детям, склонным брать на себя ответственность за происходящее и вину за неудачи.

Дорогие родители! Несмотря на высокую занятость, находите время для общения с детьми, слушайте их искренне и заинтересованно, будьте спокойны и уверены в себе, тогда и ваш ребёнок не будет ничего бояться!