

Что делать, если ребёнок испытывает страхи?

*Педагог - психолог
высшей квалификационной категории
Иорх Лариса Юрьевна*



Страхи возникают потому, что у дошкольников сильно развито воображение, и потому, что как раз в этом возрасте. В их сознании начинают возникать причинно-следственные связи, например: «Если темно — не видно опасности, а если её не видно — я не смогу защитить себя». Дети переживают период конфликта с собой: когда они уже хотят быть независимыми и в то же время им еще нужна защита взрослого.

Некоторые одаренные дети проявляют повышенные страхи из-за того, что у них сильно развито воображение, интеллект. В их голове возникают самые невероятные взаимосвязи, и в то же время правильно относиться к ним ребенок ещё не умеет.

Страх перед чудовищами может представлять собой проявление повышенной тревожности ребенка. У детей раннего возраста страхи могут развиваться вследствие того, что мир для них всё ещё остается далеко не во всем понятным.



Переживать страхи — это нормально, если только они не начинают мешать ребенку играть, заводить друзей и быть самостоятельным (в разумных пределах).

Как предотвратить проблему



Создайте у ребенка ощущение безопасности. Это можно сделать, соблюдая режим, находя время для общения с ним.



Относитесь с участием ко всем чувствам малыша, даже если вам не нравится, как он себя ведет: «Я вижу, ты испугался. Думаю, я тоже испугался бы этой большой собаки».



Разными способами помогайте ребенку выразить свои страхи и опасения. Для этого можно поговорить о них,



нарисовать их, сочинить страшные истории и записать их.

Почитайте книжки, лучше всего традиционные сказки, в которых говорится о том, как героям удалось преодолеть трудности и спастись от опасностей.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Не поддавайтесь соблазну сказать что-то вроде: «Нечего тут бояться».

Никогда насильно не заставляйте ребенка сделать то, чего он боится.

Старайтесь поддержать его: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня».



Благополучие Вашего малыша в Ваших руках! Если Вам не удалось изменить ситуацию, то Вы всегда можете обратиться к специалисту - психологу.