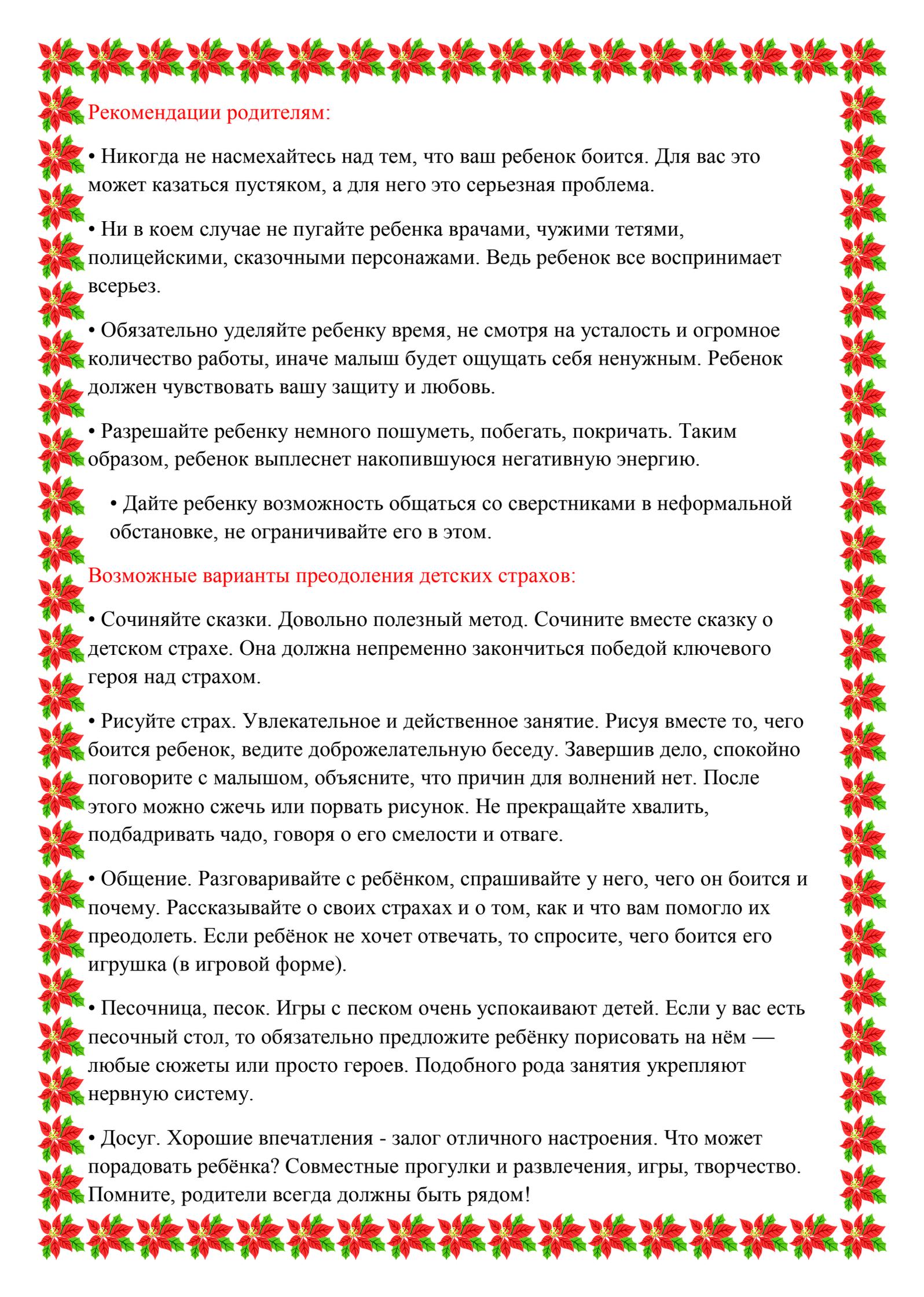


Причины возникновения страхов у детей:

1. Запугивание. Испуг - наиболее частая причина боязни. Предпосылок для этого существует много: внезапный крик; паническая реакция родителей; укус животного или насекомого; травма; похороны родственников и тому подобное. Ребенок, растущий в спокойной семейной обстановке, часто переживает ситуацию кратковременно. Если при малыше имеют место родительские ссоры, скандалы и прочие травмирующие обстоятельства, проявление детских страхов может зафиксироваться надолго в памяти.
2. Чрезмерно развитая фантазия. Ребенок может ночью принимать тени за чудищ или приведения. Просмотр мультипликационных фильмов рисует в сознании образы негативных героев, типа инопланетян, монстров и злодеев. Важно следить за реакцией ребенка, отфильтровывая просматриваемые телепередачи или фильмы. Старайтесь не запугивать малыша сказочными героями, применяя эту тактику, как метод воспитания.
3. Приобретенный опыт. Одна из самых распространенных и очевидных причин появления детского страха – это ранее пережитое волнительное событие.
4. Чрезмерная опека. Большинство родителей заботятся о детях, но некоторые проявляют чрезмерную опеку. С каждым годом это явление учащается. Пытаясь уберечь их от неприятностей и возможных угроз, затаившихся в современном мире, родители постоянно рассказывают сыну или дочери о том, что им стоит опасаться буквально всего. Эта информация делает детей боязливыми и замкнутыми.
5. Разговоры взрослых. Избегайте в присутствии малыша обсуждения различных зверских преступлений и масштабных катастроф.
6. Агрессивные родители. В первую очередь, речь идет об агрессии по отношению к ребенку.
7. Болезни. Неврозы или иные психические заболевания могут привести к возникновению страха у малыша. Лечением подобных заболеваний должны заниматься медики, или профессиональные психотерапевты, не исключено и вмешательство психиатра. Нередко детский страх является симптомом устойчивого невроза, если он имеет патологический характер и не соответствует возрасту.



Рекомендации родителям:

- Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
- Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
- Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
 - Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

- Сочиняйте сказки. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.
- Рисуйте страх. Увлекательное и действенное занятие. Рисую вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь или порвать рисунок. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.
- Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме).
- Песочница, песок. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.
- Досуг. Хорошие впечатления - залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните, родители всегда должны быть рядом!