

# Если ребенок испытывает страхи

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 ее не видно – я не могу 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 еще 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 еще 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.

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».

## Боязнь врачей

Чтобы помочь ребенку перестать бояться врачей, нужно сперва узнать, что именно его пугает в них. Некоторые дети начинают кричать, как только перешагнут порог кабинета врача. Что в таких случаях нужно делать родителям?

Вы должны поговорить с ребенком и объяснить, почему вы идете к врачам. Советую говорить детям, что к врачу важно ходить, даже если у них ничего не болит.

Большинство страхов связано с тем, что дети не знают, что их ждет в кабинете врача, или они могут представлять что-то другое. Дети могли увидеть по телевизору что-то связанное с врачами, и теперь у них может быть неправильное представление о них.

Вы должны рассказать ребенку, что будет делать доктор. Также после похода к врачу необязательно его поощрять за это, покупая что-то, просто дайте ему свое одобрение, скажите ему: «Мы вместе хорошо постарались и теперь можно это отпраздновать!»

Перед походом к врачу можно подготовить ребенка к этому. Вы можете купить детский игрушечный медицинский набор и играть в него с ребенком, тем самым показывая, как важна медицина для здоровья и что это совсем не страшно. Не обманывайте своего ребенка, говоря, что укол не будет больным, лучше скажите, что больно будет совсем чуть-чуть, скажите, какую боль испытывайте, например, вы, и делайте это честно, как будто говорите об этом со взрослым.

Если у вас больше одного ребенка, то вы можете подготавливать младших, показывая им, как справляются со страхами взрослые дети. Не забывайте хвалить детей, показывая им свою веру в них, научите детей бороться со своими страхами.