

Консультации для родителей.  
**Что делать, если ребёнок чего – то  
боится?**



**Психологи выяснили: детские страхи тесно связаны с родителями. Скажем, чем больше папа и мама ссорятся друг с другом, тем больше у ребёнка страхов.**

### **Страх или каприз?**

Детские страхи – не всегда однозначно зло. Справляясь с ними, ребёнок приобретает опыт, учится преодолению, взрослеет. Но объём и сила страхов должны быть посильны психике конкретного ребёнка, иначе это выльется в психическую травму, которая испортит ему жизнь, когда он вырастет. И тогда даже специалисту нелегко будет установить, откуда возникли проблемы со здоровьем, неврозы, бессонница. Где этот переносимый предел, могут подсказать знание закономерностей развития ребёнка и здравый смысл самих родителей, хорошо знающих своего отпрыска. Если ребёнок боится засыпать без света или оставаться один, не нужно упираться и заставлять его спать в темноте, запирайте дома одного – только потому, что ему уже исполнилось 8 лет и других детей – ровесников это не пугает. Так вы превратите его в невротика. Важно понять, реально ли ребёнок боится или он так манипулирует родителями. Например, потому, что ему хочется больше внимания и почаще быть с мамой. Если это так, надо дать ему понять, что его раскусили, и объяснить что есть время для него, а есть для других дел. Но при этом уделять ему достаточно внимания. Ни один родитель никогда не сможет удовлетворить все потребности ребёнка – ему нужно научиться самостоятельности.

Важно понять причину. Есть реальный страх чего – то конкретного, а есть тревога, ни с чем на первый взгляд не связанная. Постарайтесь вспомнить вместе, что могло её вызвать – страшный мультфильм, происшествие в школе, на улице. Страх может возникать при недостатке информации. А пробел заполняется страшилками. Таково свойство психики: думать сначала о плохом. Вспомните себя. Если ребёнок задержался из школы, мы сразу начинаем думать, что его сбила машина или напугали хулиганы. А то, что он с друзьями хорошо проводит время, почему – то в голову не приходит.

### **Виноваты ли родители?**

Часто сами родители – авторы страхов у своих детей. Например, когда мама долго не подходит к кричащему младенцу, пытаясь приучить его к режиму. Или когда, вроде заботясь о безопасности, мы говорим ребёнку: «Не делай так, я боюсь, ты упадёшь, порежешься, обожжёшься...» Предупреждаем: «Этот мальчик хулиган». Понаблюдайте за собой: часто ли вы грозите малышу, что за непослушание его заберет Баба – яга, чужой дядя. Если да, то потом не стоит удивляться, что ребёнок просыпается и кричит по ночам или не может оставаться один. Не проявляйте при детях неуверенности в своих силах, старайтесь как можно реже говорить: «Я боюсь...». Многие детские страхи сами проходят со временем. Но есть дети, которые в силу характера не делятся страхами с родителями, загоняют их

внутри. Страхи накапливаются, растёт тревога, и создаёт почву для формирования будущего невроза.

## Что делать, если ребёнок чего – то боится?

### Объясняйте

Ребёнок боится обычных вещей: шума лифта, груды одежды, резких звуков? Терпеливо объясняйте что откуда берётся, как работает.

### Наблюдайте

Если ребёнок боится кошек или собак, не заставляйте его сразу их гладить. Пусть сперва наблюдает издалека.

### Рассмешите и пожалейте

Смешное не может быть страшным. Попробуйте представить чудище больным и одиноким. И окажется, что его надо пожалеть, а не бояться.

### Не высмеивайте и не ругайте.

Не стыдите ребёнка за то, что ему страшно, не называйте трусом. Будет хуже, если малыш, что – бы не потерять вашу любовь, будет скрывать, что ему плохо и страшно. Страхи уйдут внутрь.

### Нарисуйте страх

Пусть ребёнок подробно расскажет, как выглядит его страх, и нарисует: какие у его страшилки голова – руки – ноги, что он ест и т д. Нечто абстрактно – ужасное всегда страшнее чего – то более конкретного. Когда враг известен в подробностях, он уже не так страшен, с ним легче бороться.

### Уделяйте больше внимания.

Чаще обнимайте, сажайте на колени, берите за руку.