

### **Страхи уколов, боли и врачей**

Встречаются у дошкольников, реже – у младших школьников.

### **Страх наказания**

Чаще всего такому страху подвергаются дети, которые никаких телесных наказаний не несут.

### **Страх опоздать**

Ребенок нервничает, что может не успеть в нужное место и случится какое-то несчастье.

### **Страхи у детей дошкольного возраста**

Для каждого возраста является нормой появление определенного вида страха. Если ребенок развивается нормально, то вскоре страх исчезает. Давайте посмотрим чего же бояться дети в дошкольный период.

- В возрасте 3–5 лет ребенок осознает, что жизнь закончится и это ведет к появлению страха смерти. Этот возрастной период могут сопровождать ночные кошмары, страх нападения грабителей, стихийных бедствий, пожара, болезни и операции, укуса ядовитых насекомых, змей.
- Боязнь потеряться преследует детей 6-7 лет. Появляется страх сказочных персонажей (монстров, чудищ, призраков), одиночества, страх физического насилия. Возникает страх, связанный с поступлением в школу. Для ребенка это новый период жизни, поэтому возникает беспокойство.

### **Как предотвратить страхи у ребенка: рекомендации родителям**

Каждый из нас чего-то боится. Будьте внимательны к своему ребенку. Многие детские страхи можно предотвратить, чтобы в будущем малыш не сталкивался с более серьезными проблемами.

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

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали как повести себя в определенной ситуации.

Если вы все же заметили, что ребенок испытывает страх, обратитесь к специалисту немедленно и вскоре ваш малыш избавится от детского стр

- **Взаимоотношения со сверстниками.** Насмешки, унижения, оскорбления ребенка другими детьми приводит к страху общения со своими сверстниками.

### **Распространенные детские страхи**

★ Страхи у детей имеют определенную причину и разное проявление. Рассмотрим самые распространенные виды детских страхов.

#### **Страх одиночества**

Ребенку страшно оставаться одному. Он боится расставания с близкими. В большинстве случаев такой страх возникает при сильной привязанности к родителям, недостатке любви и внимания в неполной семье. Страх одиночества носит патологический характер, если надолго затягивается и не проходит до определенного возраста. Обычно дети в 6 лет уже могут ненадолго оставаться одни дома.

#### **Страх смерти**

В 5-6 летнем возрасте ребенок начинает бояться смерти. Это может быть связано с пережитой потерей животного или родного человека.

#### **Страх темноты**

Чаще всего возникает у детей 3-6 лет. Может быть связан с полученной психологической травмой (потеря близкого родственника, развод родителей, тяжелая болезнь) или неумением ребенка отличать реальность и вымысел.

#### **Ночные страхи у детей**

Детские ночные страхи провоцируют пережитые за день неприятные события и отрицательные эмоции. Эти страхи возникают в первой половине ночи. Ребенок вскакивает с кровати, начинает кричать, плакать, звать на помощь. При этом не стоит будить кроху, лучший способ – это обнять малыша и через 5-15 минут он успокоится и снова уснет. Наутро ребенок обычно ничего не помнит и ведет себя как прежде.

#### **Страх кошмарных снов**

Причиной таких страхов являются болезни или сильные стрессы. Кошмары обычно возникают во второй половине ночи в фазе глубокого сна. Они сопровождаются яркими, ужасающими снами. Ребенок резко просыпается и боится уснуть. Очень часто требуется обращение к специалисту.

#### **Страх лечения у стоматолога (дентофобия)**

Такой страх распространенный среди детей дошкольного возраста. Возникает вследствие неудачного посещения стоматолога, боязни боли, страха неизвестного, недоверия врачу.

#### **Страх сказочных персонажей**

Дети могут бояться сказочных или мультипликационных героев. Родители, собственным поведением, могут вызвать страх сказочного персонажа. Например, строгая мама ассоциируется с Бабой Ягой.

#### **Страх заболеть**

Страх тесно связан со страхом смерти. Причины: внушение взрослыми страха болезней, от которых можно умереть (по словам взрослых).

#### **Страхи войн, катастроф, нападений**

Данный вид страх часто испытывают мальчики.