Заочная консультация для родителей

[***Возрастные страхи у дошкольников***](http://nattik.ru/?p=8489)

[](http://nattik.ru/wp-content/uploads/2013/01/vozrastnie_straxi.jpg)

**Иногда к нашим любимым малышам приходят страхи.**

Что это – просто капризки, попытка привлечь к себе внимание мамы с папой или здесь кроется другая причина? Давайте разберемся. Ведь решение проблемы во многом зависит от обнаружения ее причины.  
   
Некоторые родители считают не проблемой то, чего сами не видят. «Чего ты боишься Бармалея? Видишь, его нигде нет. Спи и все». Однако после этих слов страх вряд ли исчезает у крохи. Страхи можно победить только с помощью доверительных бесед с малышом, через игру, с помощью рисования и т.д.  
Итак, чего же боятся наши дети?

**Беременность**

Еще с первых дней жизни малюсенького комочка, находящего под маминым сердцем, для крохи весь мир – это мама, ее чувства и переживания, ее голос, биение сердца. Мама взволнована, сердится, в ее голосе слышатся сердитые нотки – это все отлично понимает малыш и тоже начинает волноваться, а сердечко учащенно биться. Длительные негативные эмоции могут повредить ребенку – возникает риск преждевременных родов, кроха может родиться с повышенным тонусом, быть беспокойным с ослабленной нервной системой. Поэтому будущей мамочке очень важно создать вокруг себя атмосферу счастья и радости.

**Первый год жизни**

Первый год жизни ребенка – самый важный период, дающий представление малышу об окружающем его мире. Беспокоиться кроха в первые 6 месяцев может в незнакомой ему обстановке или в отсутствии мамы. Это проявляется в движениях, учащенном дыхании, иногда в плаче. Для устранения беспокойства малышу всего лишь нужна улыбка мамы, ее ласковый голос. Ребенок первого полугодия жизни чувствует себя комфортно в домашней атмосфере, с привычными ему людьми.

Примерно с 7 месяцев беспокойство по поводу отсутствия мамы становится более отчетливым. Это показывает способность крохи отличать маму среди других людей, а также на эмоциональный контакт с ней. Ее нет – значит прерван эмоциональный контакт. Если сейчас не подкреплять страх ребенка при расставании с мамой, то впоследствии вас обойдут стороной страх одиночества ребенка, чувствительности к разлуке.

Очень важно, чтобы мама была с ребенком до года (не бабушка или няня). Только тогда возможно избежать негативных состояний в дальнейшем. Что же делать, если маме все-таки необходимо расставаться с крохой, хоть и ненадолго? Оставлять необходимо малыша в привычной ему обстановке с теми людьми, с которыми он всегда играет, и которые его также любят, как и мама.

С 8 месяцев появляется новых страх – страх чужих. К этому времени малыш может отличить своих от чужих не только по внешним признакам, но и по голосу, манере разговора. Кроха может расплакаться при виде чужого.  
Страхи боязни матери и чужого обычно прекращаются к 14-му месяцу жизни ребенка.

**От 1 года до 3 лет**

На втором году жизни ребенку также нужна мамина забота и внимание, к 2м годам малыш хорошо отличает родных, формируя постепенно понятие семьи. Сейчас крохе важны положительные отношения между членами семьи. Ссоры в семье, равнодушное отношение к ребенку или что-либо, нарушающее спокойствие малыша, вызывает ряд страхов:

* Страх одиночества.  
  • Страх темноты (так как малыш не чувствует себя защищенным).  
  • Страх ночных кошмаров (злых персонажей из сказок, как образ опасности).

Все эти страхи – результат неуверенности в том, что малыша любят, что он нужен маме с папой, что его всегда спасут.

После посещения врача у малыша может появиться страх медработников или любых людей в белых халатах. Как следствие, отсюда страхи насекомых, которые кусают, подобно уколам.

Еще в период с года до трех дети могут бояться громких звуков, неожиданных резких движений.

Познавая окружающий мир, ребенок осознает такие понятия, как опасное и безопасное. Если родители грамотно подходят к свободе малыша, то кроха быстро усваивает, что можно, а чего нельзя. При гиперопеке родители запугивают ребенка несуществующими опасностями, сажая зерна страха в маленькой головке.

Таким образом, в первые три года жизни ребенка может существовать ряд страхов: одиночества, темноты, ночных кошмаров, насекомых, громких звуков. Однако, они могут быстро исчезнуть, если малыш чувствует поддержку близких, готовых помочь ему преодолеть воображаемые опасности.

**От 3 лет до 5-ти лет**

В этот период у ребенка формируется ряд эмоций – любовь, нежность, сочувствие, жалость и сострадание. Сейчас любовь для крохи безгранична с полной самоотдачей. Нельзя говорить ребенку фразы, подобно «Я не хочу с тобой дружить», так как они оставляют чувство беспокойства и неуверенности в себе у малыша. В период с трех до пяти лет ребенок любит обоих родителей, показывая эмоциональную привязанность к родителю противоположного пола. Если же кроха не чувствует эмоциональной отзывчивости родителя другого пола, то это вызывает страх темноты, капризность, частые смены настроения.

Страх темноты может сопровождаться страхами различных чудовищ и злых персонажей мужского пола. Такие страхи – отображение поведения родителей, их недостаточное проявление любви и жалости, меры наказания. То есть у крохи нет сил противостоять разыгравшемуся воображению из-за недостаточного чувства защищенности.

Чтобы победить детские страхи, маме с папой нужно как можно чаще обнимать ребенка, говорить о своей любви. Перед сном создайте теплую дружескую атмосферу, читайте добрые сказки, говорите о том, что хорошего было за этот день. Навязчивые страхи попробуйте порисовать с ребенком, дайте ему имя, поговорите с ним, подружитесь.

**От 5-ти до 7-и лет**

К пяти, шести годам у ребенка начинает развиваться абстрактное мышление, малыш умеет классифицировать предметы, обобщать. Им движет любопытство познания всего, что вокруг – «Откуда появилась Земля?», «Зачем нужны люди?» и т.д.

Возрастной страх у ребенка – страх смерти, потери близких. Сейчас при расставании с родными даже на короткое время малыш может испытывать страх, что родители уйдут и не вернутся. Взрослым нужно успокаивать ребенка, много раз повторяя спокойным и любящим голосом, что они никуда не денутся, что все будет хорошо.  
Исходные от этого страхи – страх пожара, наводнения, хищников – всего того, что может угрожать жизни.  
Если родители окружат ребенка любовью и заботой, то эти страхи проходят сами собой. Если же страхи носят отрицательный характер для психики ребенка, то следует обратиться за помощью к специалисту.