

## «Детские страхи»

Каждый из нас не раз в своей жизни испытывал чувство страха. Это такое же неотъемлемое эмоциональное проявление нашей психики, как и радость, удивление, гнев и т.д. Несомненно, страх имеет защитный характер и возникает в ответ на действие угрожающих стимулов. Однако если данная эмоция переживается человеком очень сильно и в течение продолжительного времени, не имея выхода, есть большая вероятность развития невроза, соматических заболеваний. Но если взрослый в силу своей сознательности имеет возможность изменить ситуацию, являющуюся причиной своих сильных переживаний, или изменить к ней отношение, то дети без помощи взрослого не способны сделать подобные вещи. Проблема в том, что детские страхи иррациональны. Страх – это величайшее страдание для ребенка. И, конечно, нельзя допускать, чтобы ребенок переживал сильные негативные эмоции, травмирующие его психику. Исходя из этого, можно дать следующие рекомендации родителям:

1. Детей не следует пугать ради послушания ничем. Ребенок вырастает нервный, боязливый, тревожный, неадаптивный.
2. Ребенка нельзя стыдить за испытываемый им страх. Чувства страха и стыда взаимосвязаны. Чем больше мы стыдим ребенка за страх, тем больше он боится. При этом ребенок вытесняет нежелательное чувство, что может привести к развитию психосоматических заболеваний.
3. Нельзя оставлять ребенка в незнакомой ситуации, где возможно появление чего-то неожиданного, что может его напугать.
4. Если акцентировать свое внимание на страхе, он зафиксирован.

К сожалению, большинство страхов у детей возникает по вине родителей, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью, или наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Правильное отношение к детским страхам, понимание причин их появления, ведет к их благополучному разрешению.