

# Причины детских страхов



Очень часто причиной детских страхов являемся мы, родители. Для начала подумайте, не слишком ли вы опекаете своего ребенка. Ведь чрезмерная опека создает у маленького человечка ощущение постоянной опасности. До определенного периода жизни ребенка вы являетесь самыми

сильными и всемогущими. Если дрожите вы, то, что же делать ему, маленькому и слабому? Как противостоять этому большому и грозному миру, нависшему над ним? И здесь срабатывает еще один механизм – ребенок практически ничего не знает об этом мире, но, чувствуя опасность, замещает место знаний фантазиями. А фантазии, ведомые страхом, действительно могут быть ужасающими, и тогда у страха воистину глаза велики.

Для сознательного родителя существуют два правила:

- **спокойные и уверенные родители = счастливый ребенок;**
- **знание – мощное оружие против страха.**

Также следует помнить два **«нельзя»**:

- никогда нельзя подтрунивать и смеяться над детскими страхами. Ребенок замкнется, а его страх окрепнет. Не оставляйте свое чадо один на один с этим нелегким бременем.

- нельзя угрожать ребенку, побуждая что-то сделать. К примеру, пугать Бабой-Ягой или еще кем-то, если он не съест кашу или не будет идти рядом с вами.

И два **«надо»**:

- рассказывайте ребенку о своих страхах (в адаптированном варианте) – это сблизит вас и даст ему надежду. Также этим вы покажите ребенку, что страх свойственен всем и он не одинок со своей проблемой;
- всегда поощряйте даже самые маленькие победы.

*(Подготовила воспитатель ЧДОУ «Рождественский» Бугрова С. Н,  
по материалам журнала «Виноград» №3 2012 г.)*