

Синдром страха



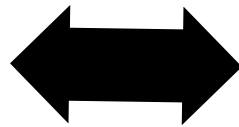
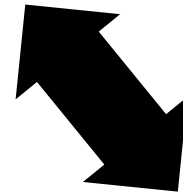
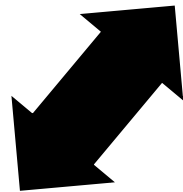
Страх — это эмоция, которая предупреждает нас о возможных опасностях, а значит, помогает нам избежать или преодолеть их, может возникнуть в любом возрастном периоде. Одним из наиболее характерных симптомов страха является дрожание всех мышц тела.



Страхи ребёнка можно отнести к природным и социальным

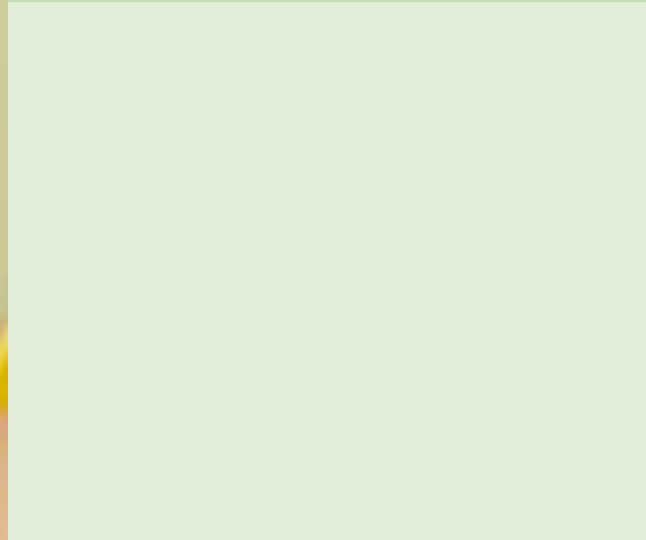
Природные или естественные страхи основаны на инстинкте самосохранения.

К социальным страхам относятся боязнь одиночества, наказания, опоздания, выступления.



Детские страхи бывают: **возрастные** и **невротические**.

Возрастным страхам подвергаются практически все дети. Наиболее они проявляются у эмоционально чувствительных детей. Чем старше становится ребенок, тем более разнообразными становятся его страхи.



Новорожденного ребенка

- способен сильно напугать неожиданный и громкий шум. Он пугается в момент падения и чаще плачет не потому, что больно ударился, а потому, что очень испугался.

К 6 месяцам

- пугают уже какие-нибудь определенные звуки, например, шум пылесоса или миксера, звук перфоратора, работающего в квартире соседей.

После 6 месяцев жизни

- появляется особый страх, ребенок начинает бояться незнакомых ему людей.

ОКОЛО ОДНОГО ГОДА

- у детей могут появиться первые ночные кошмары. Ребенок, который раньше не испытывал проблем со сном, теперь истошно кричит, когда его кладут в кроватку, просыпается с плачем и всхлипываниями ночью.

**Двух-трехлетний
ребенок**

- у детей появляются страхи, связанные с содержанием прочитанных книг, увиденных по телевизору передач или разговоров со взрослыми. Баба Яга, Бармалей, Мойдодыр.

три-четыре года

- дети начинают бояться темноты, одиночества, замкнутого пространства.

Шести-семи лет

происходит большой скачок в интеллектуальном развитии ребенка: у него формируется чувство пространства и времени.



Невротические страхи

Длительные и неразрешимые переживания или острые психические потрясения. Обычно, это страхи темноты, одиночества.

Недостаточная уверенность в себе, отсутствие адекватной самооценки, психологической защиты, наличие многочисленных страхов являются признаком неврозов.

Помните, что большинство детских страхов со временем просто исчезнут. Однако не стоит оставлять ребёнка со своей проблемой наедине. Это может привести к психологической травме и отразиться в будущем. Навязчивые страхи сохраняются долгое время. Избавят от подобных страхов специальные психологические игры и упражнения.



Рисование страхов поможет избавить ребёнка от боязни животных, сказочных персонажей, темноты, огня или чего-то другого. Попросите изобразить свой страх в виде конкретного предмета. Помогите сделать картинку яркой и красочной. А затем предложите избавиться от страха, для этого сожгите рисунок или разорвите на мелкие кусочки. Важно чтобы ребёнок сам сделал это, уничтожив свой страх.





Нет ничего плохого в том, что наши дети чего-то боятся, ведь страх — это эмоция, важная для нашей безопасности. В страхах, которые мы испытываем, отражается ситуация, в которой мы живем, то, что с нами происходит. Поэтому по мере взросления ребенка, развития его интеллекта и личности меняется содержание страхов, которые он переживает.