

## **ЧЕГО БОЯТСЯ ДЕТИ?**

До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи (возрастные), основанные на инстинкте самосохранения. Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

### **Первый год жизни**

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

### **От 1 до 3 лет**

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

### **От 3 до 5 лет**

- Страх одиночества, то есть страх "быть никем"
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

### **От 5 до 7 лет**

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью

### **От 7 до 11 лет**

- Боязнь школы ("Школьная фобия")
- Страх "быть не тем"
- Боязнь сделать ошибку
- Боязнь плохой оценки

### **От 10 до 16 лет**

- Страх перед изменением своей внешности
- Страх "быть не собой"
- Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

## Советы психолога

Наши советы помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка.

1. Период беременности - не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.
2. Помните, что в первую очередь вы - не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома - нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
3. Ребенок не должен чувствовать себя ни "Золушкой", ни "Кумиром семьи", лучше выбрать нечто среднее.
4. Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
5. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
6. Находите побольше времени для рисования. Играйте всей семьей.
7. Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
8. Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями. Будьте своему ребенку настоящим другом!

*К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время.*