

## Детские страхи в возрасте 3-4 года

Малыши 3-4 лет чаще всего подвержены страхам. В этом возрасте у ребёнка формируется своя осознанная внутренняя жизнь. Он уже понимает, что окружающий мир наполнен опасностями. Также в этом возрасте формируются такие чувства, как любовь, нежность, сочувствие. Страх – это реакция человека на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Это чувство свойственно каждому человеку и вполне нормально. Страх – это составляющая инстинкта самосохранения.

Чувство страха для малыша 3-4 лет является очень негативным и травмирующим. Поэтому родителям и педагогам необходимо вовремя распознать и искоренить это чувство.

### Откуда берутся страхи.

Существует множество причин возникновения страхов у детей.

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребёнку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

### Виды страхов .

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

«Немые» - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

«Невидимки» - это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребёнок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов

наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.

Некоторые из страхов сопровождают определённый возрастной период. Для детей 3-4 лет характерны следующие: страхи, связанные с фантазированием, а также страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, перед сказочными и мифическими персонажами (Баба Яга, Кощей, Бармалей, «бабайка»). Также довольно часто встречаются страх боли, врачей, смерти.

Страх замкнутого пространства без определённой коррекции может перерасти в болезнь – клаустрофобию.

### **Диагностика страхов .**

Если ребёнок не говорит о страхе, это ещё не значит, что его вовсе и нет. Детский страх может протекать и бессимптомно, негативных последствий для психики будет больше, т.к. ребёнку вовремя не помогли его преодолеть. Но всё же, как правило, определить, что ребёнок чего-то боится очень легко, это видно родителям. В поведении появляется настороженность, беспокойство, ребёнок пытается избежать то, чего боится.

Для выявления страха детей 3-4 лет в домашних условиях можно воспользоваться следующими методиками:

1. «Страхи в домиках». Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры двух домов: чёрный и красный. Потом просит ребёнка расселить в домики страхи, в чёрном - живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Взрослый называет страхи и записывает себе те, которые малыш поселил в чёрный домик. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребёнку предлагают закрыть на замок чёрный дом, а ключ выбросить.

Ты боишься:

1. Когда остаешься один;
2. Нападения;
3. Заболеть, заразиться;
4. Умереть;
5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких-то детей;
7. Каких-то людей;
8. Мамы или папы;
9. Того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов (каких именно);
13. Темноты;
14. Вволка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страх высоты);

18. Когда очень глубоко (страх глубины);
  19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
  20. Воды;
  21. Огня;
  22. Пожара;
  23. Войны;
  24. Больших улиц, площадей;
  25. Врачей (кроме зубных);
  26. Крови (когда идет кровь);
  27. Уколов;
  28. Боли (когда больно);
  29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);
  30. Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);
  31. Опоздать в сад (школу);
2. Рисование. Попросить нарисовать малыша то, что тревожит его.
  3. Лепка. Смысл данной методики такой же, но только рисование заменяется лепкой.
  4. Беседа. Разговор должен быть спокойным, непринужденным и, если малыш не идет на контакт, принуждать ни в коем случае нельзя. Для выбора методики необходимо учитывать возраст малыша и индивидуальные особенности.

#### **Как преодолеть страхи**

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

Способы преодоления страха.

- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.
- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.
- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.
- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укусы собаки).
- Общение со сверстниками на тему общего страха.
- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.
- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавиться от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребенок не хочет играть принуждать нельзя.

**- Коррекция посредством куклотерапии методика А.И.Захарова.**

Малышу предлагается возможность выбрать игрушки и материалы, предварительно подготовленные. Они должны быть похожи на то, чего боится ребёнок. Далее необходимо разыграть сюжет, в котором он побеждает свой страх. Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.