

www.detkityumen.ru

Детские страхи - дело серьезное!



30 апреля 2022 в 11-00 часов в прямом эфире на youtube-канале [detkityumen72](#) состоялся эфир семинара весеннего проекта "Факультет осознанного родительства" тему "**Детские страхи - дело серьезное!**". Семейный психолог **Надежда Кулева** рассказала, нормально ли когда дети боятся монстров под кроватями, врачей и как родителям вести себя с таким ребенком.

Ключевые моменты прямого эфира:

- Страх - базовая эмоция, основанная на инстинкте самосохранения, на ней основывается развитие личности человека. Страх делает нашу жизнь более безопасной, благодаря ему человек выживает, - поясняет специалист.

- У детей страхов, как и у взрослых, огромное множество. Они делятся на биологические, как страх смерти, боли, громких звуков и социальные - высмеют, отвергнут и др. Бывают страхи, связанные с произошедшим угрожающим событием, например, укусила собака, боязнь будущего: идти к врачу и иррациональные страхи, например, темноты, бабы-яги. Отличается эта эмоция и по интенсивности. Есть тревога, когда мы не знаем, что нам точно угрожает, есть фобии - неконтролируемые страхи, которыми очень тяжело управлять.

В каждом возрасте бывают свои страхи. Например, в 1-3 года ребенок боится разлуки с родителями и другими близкими, в 3-5 лет появляется страх темноты, одиночества, монстров. К слову, все эти "монстры", живущие под кроватью - кусочки личности ребенка, которые он туда отселил. Например, родители могут не принимать злость малыша, которую он выражает такими фразами как "я уйду от тебя", "ты мне не нужна", "я посажу тебя в тюрьму". Родители не принимают его злость и ставят ребенка перед выбором, уходя от него в другую комнату, малыш выбирает маму или папу, а свой злость "прячет" под кровать.

- Если попросить ребенка рассказать о том, какие монстры живут под кроватью, можно услышать много интересных историй, которые могут пролить свет на его взаимоотношения с родителями, - говорит Надежда Кулева.

В возрасте 5-7 лет у ребенка возникает страх боли, смерти своей и близких, в 7-10 лет он боится ошибок, опозданий, плохих оценок, а в подростковом возрасте - насмешки, отвержения, позора.

По словам специалиста, страх рождается в значимых отношениях, которые ребенку очень важно ребенку, появляется из запрета на сильные эмоции в этих отношениях, невозможности пережить и выразить свои чувства и переживания.

Родители могут помочь избавиться от детских страхов, принимая их, не обесценивая и не смеясь. В некоторых случаях нужно будет разыграть целый спектакль, выгоняя монстров из-под кровати, в какой-то ситуации проговорить с ребенком его страхи и помочь пережить их.

-У страха есть вторичная выгода: когда я боюсь, меня могут пожалеть. Это недостаток внимания и сигнал к тому, что ребенку нужно уделить больше времени, - поясняет психолог.

Многие родители боятся, что если ребенок привык бояться, он таким и будет всю жизнь. Специалист успокаивает - нет, если не поддерживать в нем этот страх и помочь пережить его. Кстати, мнение о том, что для избавления от страха нужно делать то, чего боишься, в случае с детьми ошибочно. Так может поступить взрослый, у которого достаточно окружения, поддерживающего его в этой ситуации. Посмотреть в глаза страху можно, но вместе со взрослыми, которые в эту минуту будут рядом.

[ПРЕЗЕНТАЦИЯ на тему "Детские страхи - дело серьезное!"](#)

ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА

Семинар "Детские страхи - дело серьезное!" прошел в рамках курса прямых эфиров проекта ["Факультет осознанного родительства"](#)

*Создавая
будущее*

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5206/