**Причины возникновения испуга**

Поводов развития страха и проявления испуга достаточно много. Особенно чувствительны к нему малыши, ведь в этом мире для них еще столько нового и неизвестного. А все неизвестное – пугающее.

**Основными причинами возникновения испуга является:**

* *Резкое изменение привычного течения времени:* прозвучал звонок в дверь, залетел в комнату попугай, появился во время сна малыша зеленый медведь – все это изменения, происшедшие неожиданно и моментально.
* *Природные явления могут значительно напугать малыша.* Такие мероприятия как гром и молния, сильный дождь или град не понятны малышу, который в этот момент нуждается в защитном крыле.
* *Значительные изменения в жизни могут вызвать не только испуг, но и страх на годы.* Так малыш может испугать похода к врачу, начало посещения сада или школы. Ко всем мероприятиям такого характера нужно приучать карапуза постепенно, не ругая и не «сбрасывая на него бомбу» с новинками в жизни.
* *Отсутствие родителей рядом особенно в первые годы жизни могут поселить в карапузе панический ужас.* Он будет кричать и плакать, если оставаться без мамы он не научен.
* *Строгость воспитания часто является развитием психических заболеваний ребенка.* Конечно, воспитание малыша требует определенных правил и соблюдения некоторых постулатов. Но, вместе с тем, крик, наказание и побои не могут стать карапуза лучше. Это может только сломать его еще в самом начале своей жизни, а восстановить потом это практически невозможно.
* *«Рассказанные» страхи берут на себя большую часть испугов детей.* Ведь изначально малыш слишком многого не знают. Они не осознают в большинстве своем, что угрожает их жизни, а что – нет. Тут ребенок уже следует модели поведения, навязанной ему родителями, обществом, СМИ и окружением.

**Лечение испуга**



Испуг является психологическим воздействием, поэтому избежать его можно тоже только психологическим влиянием.

**Борьбу с испугом можно вести с применением следующих мероприятий:**

1. *Создайте благоприятную атмосферу в доме, где живет малыш.* Если ребенок – совсем крошка, ему достаточно Вашего внимания: обеспечьте частые тактильные контакты с малышом, гладьте его, ласково говорите с ним, ласкайте и играйте. Всегда подходите к нему с нежностью и улыбкой.
2. *Если ребенок уже говорит и может с Вами общаться постарайтесь выяснить у него причину испуга*. Ваша цель – стать его другом, тогда и причину Вы сможете узнать быстрее и решить ее будет для Вас проще – ведь ребенок доверяет Вам и Вашим советам.
3. *Проведите некоторые мероприятия обладающие расслабляющим и успокоительным эффектом:* сделайте малышу ванну с солями или травами, включите спокойную и мелодичную музыку.
4. *Пересмотрите принципы Вашего воспитания.*

[Запреты у малыша должны быть](http://best-nyanya.ru/ugolok-mamy/sovety-mamam/150-uspeshnyj-rebenok-osobennosti-vospitanija.html), но взвесьте вину ребенка и наказание за ошибку – действительно ли они соответствующие? При допущенной малышом ошибке Вы должны быть справедливы и строги – но ни в коем случае не жестоки.

    5.*Можно применить народные рецепты чаев, которые способны исключить ощущение страха и последствий испуга:*

◦   Засыпьте столовую ложку изрубленного корня купены в стакан кипяченой воды. Доведите до кипения и проварите 15-20 минут. Оставьте отвар, чтобы он настоялся и остыл, на час-два. Далее, предварительно его процедив, поите этим чаем ребенка по четверти стакана ежедневно по 4 раза.

◦   Проводите ингаляции с использованием молотого кофе и мяты. Поместите в банку молотый кофе и несколько веток мяты. Поставьте банку в кастрюлю, в которую налейте воду для создания водяной бани. Кастрюлю накройте крышкой, доведите до кипения и «потомите» банку с кофе и мятой 5-7 минут. Далее дайте ребенку подышать сформированным ароматом.

◦  Заварите в молоке несколько веточек мелиссы. Проварив их в течение 10-15 минут, процедить, добавить мед и пить. Ребенку давайте этот напиток в течение всего дня 5-6 раз, наливая по полстакана.

Полезно знать: сказать, что формирование страхов у ребенка – очень плохо, нельзя. Ведь все зависит от ситуации. Формирование некоторых страхов необходимо для его жизни.

К таким страхам можно отнести плавание в озере без старших, подходить к чужой собаке без разрешения и прочее. Главное, не переусердствуйте. Большинство страхов у него сформируется в течение его детства – нужно, чтобы Вы были рядом и могли ему объяснить, что и как происходит в этом мире, а он сам решит нужно ему этого бояться или нет.