Педагог-психолог Д.Н. Малова

***«Как бороться с детским страхом громких звуков.***

***От рождения до 3-х лет»***

В возрасте от 0 до 3 лет ребёнок активно познает окружающую действительность. Но при столкновении с новыми объектами, которые его окружают, он одновременно может испытывать волнение и тревогу. Дети достаточно быстро преодолевают негативные эмоциональные переживания при правильной поддержке со стороны родителей и их адекватной реакции. Но так случается не всегда.

*Страх громких или незнакомых звуков*

*(шуршание, шипение, дрель, пылесос, крики и т.д.)*

Маленький ребенок может не знать, что собаки громко лают, что соседи делают ремонт и может работать громко дрель, что игрушка может издавать резкие звуки. Если в одном из случаев ребенок неожиданно испугался громкого звука, есть вероятность, что он будет бояться разных звуков и относиться к любым новым звуковым объектам настороженно.

Например, ребенок может бояться громких криков и очень некомфортно чувствовать себя на детской площадке. То же касается и просто необычных звуков, которые ребенок слышит в своей жизни впервые, и они могут вызвать у него неприятные ощущения, тревогу, волнение и страх (шуршание фольги, звук молотка, звон посуды, шум пылесоса, чайника и т.п.). Для ребенка эти звуки представляют неопределенность, а если ясности нет (нет понимания откуда берется звук), то есть страх. Просто сильные громкие звуки создают ощущение беспомощности у ребенка и также приводят к возникновению страха. Подобные истории, когда дети боятся играть с другими детьми, могут свидетельствовать о такого рода страхах.

Как правильно помочь ребенку преодолеть данный страх:

* первое, что родители могут сделать, это увести ребенка из травмирующей для него ситуации. Боится пылесоса - не пылесосьте при нем, подметайте веником или просто мойте пол мокрой тряпкой. Боится шуршания фольги, не доставайте ее при нем, замените ее на пакет для запекания;
* не убеждайте ребенка, что это не страшно, ведь для него это выглядит совсем иначе. Если звук издаете не вы, а, например, сосед, делающий ремонт, то возьмите ребенка на руки, прижмите его к себе, постарайтесь отвлечь. Только объятия не должны быть очень сильными, потому что тогда они как раз будут демонстрировать ребенку, что опасность есть. Вы должны в этой ситуации спокойно (а не тревожно) взять ребенка и показать, что, когда вы рядом, он может чувствовать безопасность. Если вы в это время злитесь на соседа от собственной беспомощности, то ребенок будет чувствовать вашу беспомощность и ему станет еще страшнее;
* будьте готовы на прогулках увести ребенка с площадки, поскольку другие дети для вашего ребенка могут выглядеть как угроза. Тут надо дать ребенку время, показать своим поведением (на словах можно тоже сказать), что, пока ребенок не хочет ходить на прогулку (боится) и играть с другими детьми, вы не будете настаивать на этом. Это позволит восстановить его доверие к вам, и через какое-то время можно вернуться на площадку. Но в случае, если ребенку понадобится ваша защита или он снова захочет уйти оттуда, лучше это сделать. Тем самым вы продемонстрируете свою готовность отстаивать его интересы и уважение к его чувствам.

В решении данной проблемы, ребенок будет понимать, что в любой критической ситуации вы можете дать ему ощущение защищенности от угрозы, что является самым важным для становления личности.