**Детские страхи**

Основная причина детских страхов– богатая фантазия детей, именно
поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие
воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Детям свойственно чего-то бояться. Ведь их окружает такой большой и
незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями
детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда
они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится
неуверенным в себе, тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

**Причины:**

* *излишняя тревожность родителей*. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.
* *гиперопека*. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.
* *запугивание детей родителями*: «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам», «Не трогай – обожжёшься», уверена, каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. Мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка. Потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары.
* большое влияние на формирование детских страхов оказывает *обстановка в семье*. Они чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между родителями, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.
* *невнимание к ребенку*. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.
* также существуют *внутрисемейные конфликты и телесные наказания*. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным.
* *конфликты со сверстниками*. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, замыкается в себе.
* старшим дошкольникам *неприятны и опасны оскорбления*, которые снижают самооценку ребенка. Большую роль в возникновении страхов играет испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «надо бояться». Но основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие

воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

**Виды страхов:**

* от рождения до 1 года - пугают громкий и неожиданный шум, любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.
* от 1 до 2 лет - бояться разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);
* дети до 3 лет боятся, их страшит смена обстановки, изменение порядка жизни.
* дети с З до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства;
* в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. В этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;
* 7-8-летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. С 8 лет дети больше всего боятся смерти родителей.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут *трансформироваться и закрепляться*.

**Как побороть детские страхи:**

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, — это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх.
2. Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять, насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.
3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.
4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему ночник. - одной из самых простых и эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства – мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они – мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. - не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.
5. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать

сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

**Профилактика страхов:**

* Наилучшим средством профилактики детских страхов является взаимопонимание родителей и детей.
* Важно, чтобы требования к ребенку в семье были едиными.
* Не относитесь к страхам детей, как к капризам. Никогда не наказывайте ребенка, если он продолжает бояться.
* Не высмеивайте страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
* Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка. Никогда не кричите на ребенка. Все что угодно можно объяснить спокойно!
* Не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
* Важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете, объяснить ребенку, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.
* Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
* Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка, и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
* Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у ребенка началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!
* Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.
* Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.