**Страхи у детей дошкольного возраста**

Прежде всего, стоит заметить, что страхи нормальны, они защищают ребенка от многих опасностей (прыжок с высокого дерева, горячая вода и т. д.). Но существуют и другие страхи, они либо придуманы им самим (чудища под кроватью, призраки), либо получены в течение жизни (страх перед собакой, отъезд, уход родителя и т. д.). У детей бывают различные страхи на разных стадиях развития. Существуют основные виды страхов:

1. Страх отъезда матери, отца, может проявиться с 2—3 лет. Чаще всего такому страху подвержены дети, которые зависимы от матери или отца, то есть практически не расстаются с ними. Если ребенок с раннего возраста общался с незнакомыми людьми, он более независим и менее подвержен подобным страхам. Но даже такой малыш может испугаться и после возвращения матери не отпускать ее от себя. Поэтому, если вам необходимо уехать на несколько дней и заменить себя няней, пусть она проведет при вас 5—6 дней с ребенком, при этом время от времени старайтесь оставлять малыша с ней вдвоем. Начните с получаса и продолжайте увеличивать время разлуки. Малыш постепенно привыкнет к мысли, что вы всегда к нему вернетесь. Излишняя заботливость только усиливает страх. Также его усиливают колебания матери, которая начинает вести себя неуверенно, когда слышит крик ребенка при расставании. Не надо чувствовать себя виноватыми в том, что вы иногда покидаете своего малыша. Главное — делать это уверенно и оптимистично, стараясь заранее объяснить малышу, что расставание необходимо и оно не будет длительным.

2. В возрасте 3—4 лет ребенок начинает бояться темноты, смерти, машин и т. д. В это время воображение развивается настолько, что он способен представить себя на месте других людей и осознать все опасности, которые могут ему грозить. В таких страхах нет ничего опасного для здоровья ребенка, но помочь ему справиться со всеми воображаемыми чудовищами надо.

Если ваш малыш боится, обязательно выслушайте его серьезно и без смеха. Дайте ему убедиться, что вы хотите его понять и ему ничто не угрожает, так как вы всегда сможете защитить его ночью. Никогда не пугайте ребенка чужими тетями, докторами и т. д. Не стыдите ребенка за мелкие проступки, постарайтесь строго и последовательно избегать возможных мелких неприятностей. Пусть его жизнь будет насыщена и интересна, тогда он будет поглощен мыслями о будущем дне и забудет свой страх. Не пугайте никогда ребенка тем, что вы разлюбите его.

Если ваши сын или дочь боятся темноты, оставьте дверь в детской открытой или включите ночник. Это вряд ли помешает малышу спать.

3. В возрасте 4—5 лет возникают вопросы о смерти. Не напугайте ребенка. Постарайтесь спокойно объяснить ему, что все люди умирают, если они состарились. Но вы этого не боитесь и считаете обыденным явлением. Не забудьте при этом обнять ребенка и сказать, что вы его не покинете еще много-много лет.

 В этом возрасте дети часто боятся животных, даже если они с ними раньше сталкивались. Не настаивайте, ребенок сам справится с этим страхом через несколько месяцев или дней. То же относится и к воде. Никогда не толкайте ребенка в воду, а покажите на своем примере, что вода — большое удовольствие. Любой страх побеждается действием. Человек, сидящий сложа руки, не сможет заглушить страх. Поэтому иногда помогают бег и другие подвижные игры.

Еще несколько советов о том, как победить страх.

Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

Позовите на помощь плюшевую игрушку. Заяц, который сможет защитить от воображаемых чудовищ, — хороший помощник в борьбе со страхами.

Расскажите убедительно-победную историю перед сном. Например, о том, “как маленькая мышка сумела…”.

Контролируйте то, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с насилием и запугиванием.

Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

Составьте план. То есть, если ваш ребенок боится собак, составьте вместе с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что малыш четко следует намеченному плану.

Педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР – д/с 42»

Приймак Н.Н.