**Детские страхи. Как помочь ребенку.**

Детские страхи – это проблема, с которой сталкиваются многие родители. Психологи выделяют достаточно много разновидностей страха – безобидных, серьезных, а иногда и смешных по меркам взрослых. Однако, по данным многочисленных исследований, большинство фобий у взрослых людей были сформированы еще в детстве, в том числе самом раннем.

 Страх – это естественная реакция на настоящую или вымышленную опасность. Взрослому необходимо помнить, что малыш живет в собственном мире, где сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы могут оживать. Именно поэтому маленький ребенок иногда видит угрозу там, где ее нет. Независимо от того, как проявляется боязнь и чем она была вызвана, взрослые должны очень серьезно относиться к детским страхам.

 Для начала подумаем: откуда страх? Почему ребенок боится темноты, не хочет засыпать один в комнате, видит пугающие сны? Собственного опыта у него еще нет- с Бабой ягой, злым волшебником, людоедом, волком его познакомили взрослые. Особенно к этому привержены бабушки, пожилые няни, которые пытаются успокоить ребенка, «по старинке», чтобы сидел тихонько и играл в уголке, не доставляя особых хлопот (мол, нас так воспитывали). А дальнейшее уже зависит от впечатлительности, эмоциональности, типа нервной системы. У здорового ребенка страхи быстро проходят, забываются, если, конечно, их не подкреплять, а постараться рассеять. Но у нервного, возбудимого они могут стать навязчивыми, неотступными, мучительными. В моей практике была ситуация, когда шестилетняя девочка, умненькая, спокойная, из прекрасной, интеллигентной семьи постоянно находилась в состоянии какой-то испуганности. Я очень хорошо знала семью, старшая девочка ходила ко мне в группу, никогда никаких скандалов в семье, у сестер разница в семь лет, прекрасно ладят. Родители никак не могли понять, почему младшая девочка с испугом идет в сад, вообще какая-то очень робкая и неуверенная в себе. В результате я выяснила, что любящая старшая сестричка, рассказывала младшей на ночь разные страшилки.

 Давно известно предостережение: не рассказывайте детям на ночь страшные сказки! Еще одна угроза для детской психики- фильмы ужасов, триллеры. Их смотрят дома, всей семьей, забыв о ребенке, сидящем тут же; тем более, что в момент просмотра он и не выглядит испуганным- смотрит заинтересованно, даже смеется…

 Страх начинается потом и может держаться очень долго. Ведь зрительный образ ярче воспринятого на слух. Он оставляет в сознании ребенка как бы отпечаток, матрицу, воспроизводясь потом в снах, преследуя в темноте и даже днем при свете.

 Есть дети, которые после такого фильма месяцами не могут ни на одну минуту остаться в комнате одни. Психологам в таких случаях часто приходится наблюдать у детей длительные невротические, истерические реакции. А сейчас, с появлением в нашей жизни компьютерных игр типа «Зомби», разнообразных «стрелялок», подвергают психику ребенка дополнительной опасности.

 Так что первый и главный совет - не давайте пищи для детских страхов.

 Если уж они возникли и ребенок, допустим, боится спать в темной комнате, не пытайтесь «переломить» его, игнорируя слезы и просьбы. Можно зажечь ночник, оставить затененную лампу, придвинуть детскую кроватку к своей. В общем, пойти ребенку навстречу, действуя мягко, постепенно.

 Сторонниками крутых мер обычно бывают отцы. Но лучше, если папа займет другую позицию. Пусть именно папа поможет ребенку. Укроет его, пожелает спокойной ночи, погладит, может быть и посидит с ним.

 Замечено, что пугливые дети спокойнее засыпают, когда их укладывает отец, потому что в нем они видят силу, защиту, как бы гарантию того, что ничего плохого с ним не случится. Здесь хочу предложить прочитать рассказ В. Балашова «Бабай», где как раз папа и помог маленькому сыну преодолеть страх темноты, сформированный, кстати, любящей бабулей. Чувство защищенности, уверенности в неизменной родительской любви необходимо ребенку. Это одно из важных условий нормального психического развития.

 У психологов существует множество методик по коррекции детских страхов.

 Из своего педагогического опыта могу посоветовать в первую очередь, конечно, выяснить причину страха, а затем уже решать, как с ним бороться, естественно, учитывая индивидуальные особенности психики ребенка. Можно предложить ребенку нарисовать на листочке бумаги то, что пугает малыша, а затем цветными карандашами преобразовать рисунок во что-то смешное, веселое, нестрашное. Как сказал один из героев фильма о Гарри Потере «Лучшее орудие против своего страха - это смех».

 В итоге хочу сказать, что страх является наиболее опасной эмоцией. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго.

 Реакция организма на страх на биологическом уровне – это выделение в кровь большого количества адреналина, который вызывает в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий, влекущих за собой выделение данного гормона).

 Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. И естественно, что малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий его мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

 Важно помнить, что детские страхи могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога - психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.