Едва ли найдется в нашем мире человек, никогда не испытывавший страх. Ведь как говорил герой одного мультфильма: «Храбрость – это не отсутствие страха, а способность его преодолеть!». К сожалению, взрослые не всегда способны адекватно оценить роль страхов в жизни детей, считая их капризами, глупостью. В то время, как для малыша они более чем реальны и оказывают значительное влияние на всю их жизнь.

**Откуда берутся страхи?**

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего они исчезают бесследно.

**Типичные и условно нормальные возрастные страхи:**

**1-3 года –** боязнь наказаний, боли, темноты, одиночества.

**3-4 года** – страх сказочных злодеев.

**6-7 лет** – страх смерти (а от этого страх различных бытовых, природных явлений).

Однако страхи могут появиться и вследствие неправильного поведения взрослых:

1. При часто повторяющихся конфликтах в семье, ребенок начинает испытывать страх громких голосов, плохого настроения близких взрослых, одиночества.
2. При чрезмерной опеке взрослых, ограничении его познавательной активности, ребенку передается тревога, ощущение опасности, и он начинает бояться всего нового и неизведанного.
3. Иногда в «воспитательных» целях родители сами пугают детей: «бабайка заберет», «врач сделает укол от непослушания» и т.д. Добиваясь сиюминутного результата, они в таких случаях не задумываются о психологическом вреде, наносимом малышу.

Последствиями таких ошибок воспитания могут стать агрессия, тревожность, капризность, зажатость, закомплексованность, неврозы у детей, выступающие в качестве защитных механизмов организма от разного рода страхов.

Теперь постараемся ответить на главный вопрос: **«Что же делать?».**

**Правильная стратегия поведения родителей:**

1. Побеседовать с ребенком. Чем больше ребенок проговаривает свои страхи, тем быстрее избавляется от них. Главное: не переубеждайте ребенка, не говорите, что это глупости, просто терпеливо выслушайте, продемонстрируйте участие!

2. Сочинить сказку, где герой (похожий на вашего ребенка) побеждает страх.

3. Нарисовать свой страх и смять/сжечь/порвать рисунок, хваля ребенка и подчеркивая, что страх побежден и никогда больше не вернется.

4. Подарите ребенку ощущение безопасности (чаще хвалите, обнимайте, ласкайте, не бойтесь «перелюбить» ребенка).

5. Если ваших усилий оказывается недостаточно, и видимых результатов нет, не бойтесь обратиться к детскому психологу.

**Неправильная** **стратегия поведения родителей:**

1. «Закаливать» ребенка, оставляя одного в комнате, чтобы он переборол свой страх темноты и одиночества! Так вы только усугубите ситуацию, что может привести к появлению невротических реакций.

2. Не относится к рассказам ребенка о страхах, как к капризам, не обвинять в трусости. Таким образом, вы обижаете ребенка, настраивая его против себя и лишаясь его доверия.

**Искренне любите своих детей, и тогда они ничего не будут бояться!**