**Детские страхи.**

Любой человек хотя бы раз в жизни испытывал чувст­во страха. Беспокойство, тревога, страх — такие же нор­мальные и неотъемлемые эмоциональные проявления на­шей жизни, как и радость, восхищение, удивление и печаль. Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют времен­ный характер. К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Детские страхи, если к ним правильно отно­ситься и понимать причины их появления, чаще всего со временем бесследно исчезают. Однако, если страхи сохра­няются на длительное время, это может служить признаком психического неблагополучия ребенка, что говорит о не­правильном поведении родителей или о наличии конфликт­ных отношений в семье.

В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

От **1** года до **3** лет дети бояться неожиданных рез­ких звуков, одиночества, боли, уколов и медработников в белых халатах. Иногда могут появиться страхи перед засы­панием.

От **3** до **5** лет возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Родители часто пугают детей этого возраста каким-нибудь Карабасом, Серым Волком, бородатым дядькой и т. д. Этого делать нельзя ни в коем случае, так как ребенок воспринимает подобных персо­нажей как реально существующих, которые могут прийти и наказать. Подобные методы только усугубляют страхи ребенка и могут привести к серьезным психическим расст­ройствам.

От **5** до **7** лет можно часто наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потус­тороннего мира. В этом возрасте появляется самый глав­ный, ведущий страх — страх смерти (своей и близких родст­венников — бабушки, дедушки, родителей).

**Как избежать возникновения и закрепления страхов.**

Последствия детских страхов могут быть самыми серьёзными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьёзные проблемы. Поэтому особенно важно помочь ребёнку вовремя преодолеть страхи.

Поговорите с ребенком о его страхах, но не высмеивай­те малыша за его трусость. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа важное условие для избавления от страхов, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше **ребенок** будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться. Скажите, что с этого момента вы объявляете войну его страхам.

Выясните причину страха.

Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим – сочините  вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

Самый простой и действенный метод – рисование страха. Спросите: «Где он живет?», «Откуда появляется?», «Чем питается?» и т. д. После того как ребёнок нарисует, бумажку с рисунком нужно обязательно сжечь, при этом объяснить ребёнку, что страха больше не существует, что вы его победили. Делать всё это надо совместно с ребёнком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Сделайте вместе коробку, пройдите с ней по квартире и сложите в нее все, что пугает малыша. Заклейте короб­ку скотчем и вместе выбросьте на помойку.

Придумайте образ супергероя, который справляется с любым врагом! Это может быть любимый герой из филь­ма или мультфильма, а может быть персонаж, придуман­ный самим ребенком. Нарисуйте его и повесьте этот ри­сунок на самом видном месте.

Важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Как выяснилось, объяснить ребенку, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы, а лучше постарайтесь вместе с ребёнком найти способ борьбы с ними.

Главное 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. Поставьте себя на место малыша, если вы, боитесь мышей, попробуйте засунуть руку в аквариум с большим количеством грызунов. Пройдет ли у вас страх? Психика ребёнка очень хрупкая и об этом нужно помнить!

Если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами, то вы всегда можете обратиться за помощью к психологу. Как правило, проблему можно устранить в любом даже самом тяжёлом и запущенном случае.

Не оставляйте без внимания жалобы малыша, относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

**Удачи Вам и здоровья Вашим деткам!**