**Страхи у детей 5-7 лет **

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: “Откуда все взялось?”, “Зачем люди живут?” В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие - это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения “неприличных” слов, в 6-летнем - детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: “А вдруг я не буду красивой?”, “А вдруг меня никто не возьмет замуж?”, в 7-летнем - наблюдается мнительность: “А мы не опоздаем?”, “А мы поедем?”, “А ты купишь?” Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также, если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка. К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности. При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть - это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастной страх смерти.

Если вы хотите устранить многие страхи, пока малыш находится в дошкольном возрасте и вырастить уверенного в себе ребенка, то попробуйте следовать нескольким несложным правилам.

1. Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя повышать голос на ребенка, особенно если он застенчив. Малыш также не должен видеть родительских конфликтов, даже если они напрямую с ним не связаны. Это плохо для психики любого ребенка, а для нерешительного это равносильно катастрофе. Это ведет к развитию страхов у детей.

2. Не стыдите своего ребенка, когда он проявляет нерешительность или рассказывает вам о своих страхах. Никогда не сравнивайте его с другими детьми! Все люди разные, еще неизвестно, кому на самом деле повезло больше.

3. Не акцентируйте внимание на детских неудачах! Даже если вы сами расстроилась из-за них, не нужно показывать этого ребенку, чтоб не вызвать реакцию страха. Скажите малышу, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-либо. Наоборот, если что-то у него получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, проговорить, а также похвастаться всем домашним. А задача любящего семейства – громко обрадоваться даже самой незначительной детской победе. Об этом любящей мамочке стоит заранее побеседовать со всеми родственниками, выработав единую тактику поведения.

4. Чаще создавайте ситуации, в которых ребенок мог бы проявить свои таланты, заслужить внимание и уважение ровесников и значимых взрослых. Если ребенок, например, хорошо рисует, предложите нарисовать портрет воспитательницы в детском саду или декорации для школьного спектакля. Домашние праздники, походы в гости вместе с родителями пойдут на пользу такому малышу. С одной стороны, он находится в обществе, но при этом любимая мама рядом и никаких страхов.

5. Дайте время привыкнуть к новой ситуации! Нерешительные дети боятся сделать ошибку и отсюда рождаются страхи, им нужно время, чтобы понять правила поведения с новыми людьми, в новом месте и почувствовать себя в безопасности. Также не следует торопить такого ребенка, задавать один и тот же вопрос много раз. Он не отвечает не потому, что не слышит или вредничает, а потому, что борется со своими страхами и боится дать не тот ответ, который вы от него ждете. Не забывайте, что терпение – одно из важнейших родительских качеств.

6. Не заставляйте ребенка делать что-либо через силу, не призывайте «быть смелым» или «преодолевать себя». Лучше постарайтесь заинтересовать его. Морально-волевые качества есть у взрослых, малыш же пока не понимает, о чем идет речь, страхи у детей иной раз могут не иметь под собой какой-либо реальной основы. Постарайтесь ему это доказать. Смоделируйте ситуации, которые наглядно продемонстрируют смысл поговорок «У страха глаза велики», «Глаза боятся – руки делают». Хорошей иллюстрацией может стать мультфильм про Крошку Енота, испугавшегося собственного отражения. Поощряйте интерес ко всему новому, участвуйте вместе с ребенком в соревнованиях, викторинах, конкурсах не ради победы, а ради самого соревновательного процесса. Пусть необходимость идти вперед и преодолевать себя станет ЕГО, а не ВАШЕЙ потребностью.

7. Обращаясь к тревожному ребенку, говорите медленно и спокойно, понятным языком, чтобы не провоцировать его страхов. Необходимо установить зрительный контакт, присесть пониже, чтобы оказаться с ребенком одного роста. Обязательно убедитесь в том, что малыш вас услышал и понял.

8. Проговаривайте с ребенком сложные ситуации заранее, рассказывайте, что ждет его в новом месте, в новых условиях. Это особенно важно перед походом в детский сад или перед поступлением в школу. Чтобы у детей устранить возможный страх перед неизвестным, можно проиграть сложную ситуацию с игрушками, сказочными персонажами: «Зайка пришел в лесной детский сад, как ты думаешь, почему у него ушки дрожат? Чего он боится? А что ему нужно сделать, чтобы не бояться? Как мы ему поможем?»

9. Обязательно предоставляйте ребенку право выбора в бытовых мелочах: «Какую кофточку наденешь: красную или синюю?» Даже у самых маленьких должны быть самостоятельные решения.

10. Не забывайте говорить малышу о своей безусловной любви. Он должен быть уверен, что нужен маме и папе любым, со всеми своими недостатками и ошибками. Важно пояснить ребенку, что любой характер состоит как из положительных, так и из отрицательных качеств и все они необходимы человеку. Ведь страх у детей может не только мешать, но и спасать, защищать от чего-то серьезного. Бояться – не стыдно. Расскажите ребенку о собственных страхах и успешных рецептах их преодоления.

Итак, если коротко, то правила общения с тревожным малышом выглядят так:

* не заставляйте, а поощряйте;
* не ругайте, а хвалите;
* не осуждайте, а поясняйте;
* не сравнивайте, а гордитесь.

А если совсем коротко, то просто любите своего ребенка таким, каков он есть! Держите страхи у детей дошкольного возраста под своим контролем.

