**ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром. Причин этому несколько:

- излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышенной тревожности родителей и воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

- гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов. В этом отношении особенно уязвимы единственные дети в семье.

- запугивание детей родителями. Нередко приходилось слышать, как некоторые родители говорят – «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «я тебя Бабе-Яге отдам». Самое интересное, что потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары. Ребенка нельзя пугать. К сожалению, многие родители об этом забывают.

- большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.

- невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

- травмирующие ситуации. Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться собак много лет.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

**Как же помочь детям справиться со своими страхами? Несколько советов родителям:**

1. Не пугайте ребенка.
2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в руки и перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».
3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.
4. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка. Не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и т.д.
5. Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

**Коррекционные методики для преодоления детских страхов:**

**1. ИГРЫ:**

- одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте.

- игра в «Тоннель». Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети по-очереди пытаются их преодолеть. Используется при боязни замкнутого пространства.

- игра «Коридор», дети и взрослые образуют как – бы коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, пока собаки «спят». Помогает преодолеть страх перед животными. Перед внезапным нападением.

**2. РИСОВАНИЕ СТРАХОВ.** Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться того, что при рисовании страхи на какое – то время становятся более реальными, это первый шаг по их преодолению. Дальше ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе и закрывает его.

**3.** Весьма эффективными в преодолении страхов являются **РОЛЕВЫЕ ИГРЫ**. Особенно актуальны они, если ребенок боится какое – то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

**4.** Преодоление страхов через **СКАЗКУ**. Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (мышонок, цыпленок…) боится волка (оставаться один, темноты…), потом каким – то образом он преодолевает свой страх.

**А теперь о конкретных страхах и путях их преодоления.**

**Страх животных или крупных насекомых.** Эффективным будет метод постепенного привыкания. Начать нужно с картинок, на которых изображено животное, которого ребенок боится. Затем, когда картинка уже не кажется очень пугающей, можно начинать читать сказки об этом животном. Если ребенок хорошо к этому относится и не боится, то следующий этап – мягкая игрушка, например щенок, в случае если ребенок боится собак. И наконец, если это возможно, знакомство с реальным щенком. Важно не спешить, если игра вызывает у ребенка негативные эмоции, надо на время отказаться от нее.

**Страх врачей.** Преодоление страха можно начать с чтения сказки о докторе Айболите и обсуждения этой сказки. Затем игра, где взрослый становится пациентом, а ребенок врачом, потом меняются местами. Очень важно никогда не пугать ребенка врачами и больницей. Перед посещением врача, особенно, если предстоят болезненные процедуры, не стоит врать, что будет не больно, лучше честно объяснить ему необходимость процедуры, проиграть ее. В противном случае, кроме испуга и боли ребенок испытает разочарование от обмана.

**Страх темноты.** Хороший эффект оказывают игры. Мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как – будто они мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое – то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Можно разнообразить игру в прятки таким образом, чтобы прятались не люди, а игрушки, т.е. взрослый прячет игрушки в разных комнатах, в одной из них погашен свет, а ребенок должен их найти.

Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие – то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

**Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания.** Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

**Боязнь чудовищ, привидений, монстров.** Прежде всего – игротерапия. Попробуйте подружиться с источником страха. Помните мультфильм «Крошка Енот»? не пытайтесь воевать с ним, это только усилит напряжение ребенка. В крайнем случае можно использовать «Волшебный спрей» (флакон с распылителем термальной воды, на который вы приклеиваете бумажку с соответствующей надписью). Научите ребенка САМОГО «пшикать» на окно (страшная сова), под кровать (привидение, Баба-Яга) и т.д. используйте также рисование, чтобы выявить страх и справиться с ним.

Страхи – это определенный этап в жизни вашего ребенка, в них, нет ничего патологического, если они не носят затяжной характер и не мешают ребенку взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев все, что нужно вашему ребенку, чтобы страхи остались позади,- это ваше внимание и ваша любовь.