«В месте без страха»

Без них не рос ни один ребенок. Список детских страхов длинен и разнообразен. Одни боятся темноты и когда их оставляют дома одних, другие - собак больших и маленьких, третьи - катастроф, аварий, пожаров, четвертые - врачей или парикмахеров. Кто-то боится вымышленных монстров из фильмов ужасов, а кто-то - реальных обидчиков из своего класса.

Родители должны понять для себя простую истину: дети всегда чего-то боятся. Страх – это естественная эмоция, так же, как радость, восхищение, печаль. Только страх, пожалуй, одна из самых сильных эмоций. И это не случайно. Это жизненно необходимо. Для всех живых существ, страх служит защитной функцией, которая автоматически, рефлекторно включается в момент опасности. Конечно, можно сказать, что момент опасности может быть реальным и мнимым. Но тут важно понять, что для ребенка это различие ничего не меняет. Вне зависимости от природы возникновения самой опасности, страхи ребенка – реальны. И с этим нужно считаться родителям.

Нередко источники страхов - мы, взрослые, родители воспитатели в детском саду, учителя в школе, грозящие наказаниями. Прибавьте сюда телевидение, смакующее криминальные новости, ужасы военных конфликтов и подробности взрывов, а какие мультфильмы иногда показывают, где нет ни норм ни границ.

Психологи утверждает, что страх свидетельствует о неком этапе познания ребенком окружающего мира, т.е. это закономерный процесс развития. И тогда становится понятно, почему для каждого возраста характерны свои страхи. Маленьких детей, например, пугают громкие звуки или когда мамы нет рядом. В возрасте от 2-х до 3-х лет появляется страх темноты, одиночества, страх наказаний, боли, врачей. После 3-х лет, когда активно развивается воображение ребенка, появляется много страхов, рожденных фантазиями или навеянных прочитанными произведениями. Примерно в 6-7 лет у ребенка появляется страх смерти. Можно отметить еще такую тенденцию: чем старше становится ребенок, тем более осознанными становятся его страхи.

Откуда берутся **детские страхи**

Самая основная и наиболее распространённая причина появления страхов у ребёнка – конкретный случай, например, его покусала собака, потерялся в магазине или другом людном месте и т.д. Да и сами родители часто провоцируют страхи:

* «Не трогай – обожжёшься»;
* «Не будешь кушать – Баба яга придёт»;
* «Не беги – упадешь»;
* «Не трогай – обожжешься»;
* «Оденься теплее – простудишься»;
* «Не подходи к собаке – укусит»;
* «Не выходи на дорогу – попадешь под машину» и т.д.

Каждый родитель сейчас сам может продолжить этот список. То есть мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем… А ведь такая излишняя опека – это, по сути, путь к формированию надуманных страхов. Но есть в этом и еще один изъян: говоря так, вы рискуете притянуть названные ситуации. Мысль ведь, как известно, материальна. Наиболее частая причина страха – это детская фантазия. Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа. А какую панику вы испытывали, когда в толпе теряли из поля зрения свою маму, каждый боялся потеряться или быть похищенным. Также существуют внутрисемейные конфликты и телесные наказания. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным. Конфликты со сверстниками также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

Виды страхов

1. Первый год жизни: страх посторонних людей и отдаления от матери.

2. От 1 до 3 лет: ночные страхи, в том числе боязнь темноты, страх оставаться одному.

3. От 3 до 5 лет: боязнь сказочных персонажей (к ним как раз относятся «Бабайки», которыми мы пугаем детей), страх темноты, боязнь замкнутого пространства.

4. От 5 до 7 лет: боязнь болезни и смерти, страх перед животными, боязнь родительского наказания, боязнь глубины или пожара, боязнь опоздать и быть наказанным.

5. От 7 до 11 лет начинаются так называемые «школьные фобии», начиная от боязни быть «никем» в новом коллективе и заканчивая боязнью получить плохую оценку.

6. От 10 до 16 лет: страхи, связанные с изменением внешности, различные страхи межличностного происхождения, связанные с общением со сверстниками.

К счастью, большинство этих страхов проходит с взрослением ребёнка. Но родителям следует обратить внимание, если они становятся навязчивыми на протяжении длительного времени.

Как избежать появления страхов

Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве. Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором. Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий. Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми. Чтобы он не боялся сложных школьных заданий или плохих оценок, перед поступлением в школу отправьте будущего первоклассника на подготовительные курсы. Там в игровой форме детей подготовят к урокам и познакомят с будущими одноклассниками. И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Легче предотвратить

Страх легче предотвратить, чем избавляться от него. Давайте рассмотрим, как это сделать, на примере наиболее распространенного детского страха – страха темноты, который особенно досаждает ребенку в возрасте до 5-ти лет.

В качестве профилактических мер, для того, чтобы не провоцировать в ребенке, страх темноты, достаточно соблюдать несколько простых правил:

• позаботьтесь о том, чтобы в течение дня ребенок получил достаточную двигательную нагрузку – нагулялся, наигрался, набегался, напрыгался  
• и, напротив – за час перед сном исключите подвижные игры, а, кроме того, не допускайте эмоциональное перевозбуждение, не разрешайте просмотр телевизора  
• укладывайте ребенка спать не позже 21-00  
• не оставляйте ребенка перед сном одного в комнате, обязательно побудьте с ним рядом, пока он заснет  
• заведите традицию – читать на ночь ребенку добрую сказку, петь ему колыбельные

•на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

Эти рекомендации, безусловно, помогут ребенку уснуть быстро, обеспечат ему крепкий и здоровый сон, а значит – никакие кошмары его не потревожат.

Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Существует множество примеров игр, вот один из них. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

Я с тобой!

Реакция родителей на любые детские страха должна быть спокойной и уважительной. Не злитесь и не раздражайтесь на детские страхи, даже если они кажутся вам странными или глупыми. Дети должны быть уверены: то, что с ними происходит – это нормально, так бывает с каждым, и с вами так было, когда вы были детьми. Вы должны создать в ребенке понимание, что страх – явление временное.

Знайте, ужаснее самого страха, если ребенок оказывается с ним один на один, без помощи родителей. Ваше понимание и поддержка, сделает ребенка сильнее, даст ему мощный заряд энергии в борьбе со страхом. Ваше осуждение, злость только усугубит детский страх.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть **детские страхи**, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.