****

**Детские страхи**

***КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ?***

У детей от 1 до 3 лет больший диапазон страхов, чем у младенцев. Это объясняется тем, что с развитием их способностей восприятия, а также умственных способностей расширяются и рамки жизненного опыта, из которого черпается все новая и новая информация. Замечая, что некоторые объекты могут исчезать из их поля зрения, дети боятся, что и сами они могут исчезнуть. Они могут опасаться водопроводных труб в ванной и туалете, думая, что вода может унести их с собой. Маски, парики, новые очки, кукла без руки, медленно сдувающийся воздушный шарик –все это может вызвать страх. У некоторых детей может возникать страх перед животными или движущимися машинами, многие боятся спать в одиночестве.

**Причины возникновения страхов у детей:**

* Страхи родителей.
* Гиперопека родителей.
* Ссоры между родителями.
* Особенности характера и темперамента ребенка.
* Ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным непринятием детей.
* Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.
* Отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающие проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе.
* Психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам.

Обычно страхи исчезают со временем сами по мере освоения ребенком более тонких способов мышления. Чрезмерная раздражительность, нетерпимость, гнев родителей могут лишь усугубить детские страхи и способствовать появлению у ребенка чувства отверженности. Чрезмерная родительская опека тоже не избавляет ребенка от страха. Более эффективным способом является постепенное приучение их к общению с предметами, вызывающими страх, а также наглядный пример.

**Не следует:**

* Запирать его одного в тёмной или тесной комнате, Бить по рукам, по голове и лицу.
* Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает»
* Пугать животными
* Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т.д.
* Объявлять ребёнку бойкот

***Помните: к страхам приводит большое количество запретов***

***и малое – тепла и ласки.***

** Если ребёнок боится, нельзя:**

* Смеяться над ним, называть трусишкой.
* Высмеивать, особенно при других детях.
* Наказывать за страх.

**Как преодолеть страх?**

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшилу и др., то нужно:

* Предложить нарисовать их.
* Поиграть в сказочных героев.

**Если ребёнок боится темноты:**

* Не надо плотно закрывать двери в его комнату.
* Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.
* Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.

**Если ребёнок боится собак:**

* Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.
* Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

**Перед сном нельзя:**

* Устраивать шумные игры.
* Смотреть страшные фильмы
* Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.

**Перед сном надо:**

* Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.
* Спокойно разговаривать
* Создавать обстановку мира, покоя и уюта.