**СТРАХИ ДЕТЕЙ**

Страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращений к психологу и психотерапевту. Откуда они берутся? Как с ними бороться? Можно ли их избежать? Вот те вопросы, которые беспокоят родителей.

Страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращений к психологу и психотерапевту. Откуда они берутся? Как с ними бороться? Можно ли их избежать? Вот те вопросы, которые беспокоят родителей. А что беспокоит самих детей?

Страхи детей - результат ошибок воспитания. Именно поэтому психолог предлагает прийти на консультацию всей семьей. Нередко взрослые не могут понять, насколько мучителен страх для детей. Иногда считают, что это всего лишь результат детского воображения, поэтому не сочувствуют, а злятся на ребенка. И тем самым только усугубляют и без того сложную ситуацию. Да, детская фантазия наделяет предметы сверхъестественными возможностями. А с наступлением темноты многое кажется не таким, как при свете. Страх темноты - страх древний, извечный. Для ребенка темнота - живое существо, со ртом и глазами. Глаза следят и все видят, а рот хочет их съесть. Интересно, что дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, рисуя чудовищ и хищных животных, выделяют глаза и рот. Однако страх темноты далеко не всегда и не у всех детей проявляется так ярко. Почему?

 **Ошибки родителей**

Дети с трудом понимают, что наряду с «хочу» существует «надо». А родители предпочитают идти по пути наименьшего сопротивления, пугая ребенка: «Если не будешь слушаться, тебя заберет Баба Яга». Ребенок, побуждаемый страхом, отказывается от запретного и делает то, что ему говорят. Родители довольны. Последствия запугиваний им не известны и не дают о себе знать, поэтому они все чаще и чаще используют влюбленный прием. Закреплению усвоенного способствуют страшные сказки про темный лес, злых волков, жестоких разбойников. В сказках животные и растения живут человеческими страстями, любят и ненавидят, благодарят и наказывают, а это само по себе страшит. Как показывает практика, воспитание страхом - наиболее частая ошибка взрослых.

Другая ошибка — стремление стыдить ребенка за испытываемый им страх. Под влиянием упреков родителей из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх. Но он от этого только усиливается. И ребенок остается со страхом один на один. Он чувствует себя одиноким и беззащитным. Стремясь самостоятельно избавиться от страха, нередко прибегает к действиям, которые закрепляются как вредные привычки: сосет палец, ковыряет в носу и т.п.

Иногда в воспитательных целях или по недомыслию родители оставляют ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то для него неожиданного. Неожиданное пугает, поэтому рядом должен быть взрослый, способный оказать поддержку. Познание мира так или иначе связано с появлением страхов. Но при поддержке взрослых оно проходит без особых проблем. Ребенок, который не чувствует поддержки, не может освоить мир без лишних страхов.

**Воспитание смелости**

Предусмотрительный родитель умеет оградить ребенка от страхов. Самонадеянный родитель в стремлении воспитать ребенка смелым травмирует его. Пример (из опыта психолога): шестилетний Олег боялся засыпать в темной комнате, поэтому всегда просил бабушку оставлять свет или побыть с ним, пока он не уснет. Бабушка читала на ночь сказки и выключала свет только тогда, когда убеждалась, что внук спит. Когда бабушка заболела и оказалась в больнице, родители решили, что не стоит потакать детским капризам - укладывали Олега, выключали свет и выходили из комнаты. Олег плакал, но к нему никто не подходил. Через три дня ребенок уже не требовал к себе внимания и засыпал в темной комнате сам. Родители очень гордились собой, полагая, что нашли оптимальное средство воспитания смелости. А через месяц на прием к психологу пришла бабушка, которой Олег признался, что по-прежнему боится засыпать без света, но не знает, как сказать об этом родителям.

Дети нередко испытывают страх при засыпании, потому что сталкиваются одновременно с темнотой и с одиночеством. Родители, предпочитающие игнорировать страх ребенка, поступают довольно жестоко, поскольку не понимают, какую цену платит ребенок за их урок - он засыпает, измученный страхом. Как же быть? Не оставлять ребенка в комнате одного? Совсем не обязательно. Можно оставить, пообещав, что взрослые будут поблизости и скоро зайдут к нему, чтобы ребенок знал и чувствовал - он не один. Если ребенок позовет, следует откликнуться. Если ждет родителей спокойно, уснет сам без страха.

Часто дети боятся того, чего не понимают. Чем больше они знают о том, что их интересует, и о том, что их тревожит, тем меньше у них страхов. Если познавательная потребность не удовлетворена, включается фантазия, которая может увести от реальности и спровоцировать появление страхов. А если родители еще и пугают: рассказывают страшные сказки или истории, выделяют интонацией в них самое страшное, делая при этом ужасное лицо, страхи цветут пышным цветом.

Как любую неприятность, страхи нужно предотвращать. Что же может стать профилактикой страхов? Воспитание в ребенке уверенности в себе, создание доверительной, доброжелательной атмосферы в семье и формирование оптимистичного отношения к жизненным трудностям. Ребенок должен знать то, что ему надо знать по возрасту об опасностях, чтобы уметь от них защититься. Ребенок должен уметь просить взрослых о помощи, когда она ему необходима. Ребенок должен чувствовать поддержку со стороны родителей.