**Детские страхи и как с ними бороться**

Как часто мы взрослые смеемся над детскими страхами.

А ведь если вовремя, не обратить на них внимание, и не успокоить ребенка в дальнейшем они, страхи могут превратить взрослого человека в неврастеника так что если у вашего ребенка появились страхи - повод задуматься!

Можно выделить следующие причины детских страхов:

- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций;

- травмирующие ситуации ( например, боль от чего либо);

- частые запреты взрослых;

- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;

- осознанное запугивание детей страшными сказочными персонажами (одюдюка ,баба-яга, бабайка и т.д.).

Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в д/сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боязнь остаться в саду, боязнь, что его не заберут.

Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.

Страхи зависят и от возраста:

- страхи первого года жизни связаны с отдалением матери (бояться чужих людей);

- от 1 года до 3-х лет-темнота;

- после 3 лет-х-боязнь остаться в темноте, боязнь замкнутого пространства, боязнь злодеев, боязнь одиночества;

- после 5-ти лет - стихийные бедствия, глубина водоема, сны ,понимание смерти ,боязнь животных;

- 7 лет-страхи - связанные с учебой;

-с 10-11 лет - страх перед изменениями своей внешности, страх быть непривлекательным для противоположного пола и многие другие.

Что же должны сделать взрослые, чтобы избавить ребенка от страхов.

**Прежде всего, запомните, чего нельзя делать ни в коем случае:**

-смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.

-наказывать за страхи;

-не пытаться насильно поместить в этот страх;

- контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору.

Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:

- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;

- заверьте ребенка в том, что его очень любят, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;

- создайте ребенку своего рода оберег(например, какую-нибудь игрушку);

- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;

- постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;

-смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.

Родителям важно "запастись" терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка " по теме" на ночь, приятная и любимая музыка детства.

И самое главное будьте внимательны к своим детям, доверяйте и оберегайте их. Любите своих детей, и ваша любовь к вам вернется сполна. Помогайте им сейчас и они помогут вам.