**Откуда берутся страхи у детей**

Страх - психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства….) в ситуациях угрозы существованию человека, направленное на источник действительной или воображаемой опасности и сопровождающееся вегетативными дисфункциями - сердцебиением, обильным потоотделением и др.

Детские страхи – тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и великана, который живет под кроватью, громких звуков и ночных бабочек…. .

Причин детских страхов много: травмирующая ситуация, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь, наличие страхов у самих родителей, авторитарное поведение родителей, родительская невнимательность, душевная черствость, чрезмерная опека, семейные конфликты, завышенные требования.

Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т. д. О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет

- часто закрывает уши ладонями

- прячется в угол, за шкаф

- отказывается от участия в подвижных играх.

- не отпускает маму от себя

- беспокойно спит, кричит во сне

- часто просится на руки

-не хочет знакомиться и играть с другими детьми

- отказывается общаться с незнакомыми людьми, приходящими в дом

- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Как правило, коррекция страхов в большей степени осуществляется родителями. Следуя рекомендациям психоневролога или психолога, они пробуют разные методы работы со страхами именно своего ребенка. Совместные прогулки, поездки, игры, беседы помогут установить доверительные отношения с ребенком.

Можно помочь ребенку справится со страхами, проводя игровые, художественные, музыкальные, пластические занятия. Избирательно и дозировано подходить к просмотру телепередач, мультфильмов, компьютерных игр.