**Я боюсь!»** - как часто мы слышим эти слова от своих детей! А иногда ребенок и не говорит об этом, но мы, родители по его поведению догадываемся: ему неуютно, дискомфортно, страшно. И так хочется ему помочь, такому маленькому и беззащитному! Но как это сделать?

Попробуем ответить на этот вопрос.

**Итак, психологи считают, что:**

* **Страх** – это важная и нужная эмоция, которая помогает нам избегать и преодолевать потенциально опасные ситуации;
* **Легкие опасения** и тревоги помогают человеку справляться со стоящими перед ним задачами;
* **Сильный страх**, напротив, мешает человеку, делая его работу неэффективной, а его психологическое состояние дискомфортным

Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, невозможностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

А вы знаете, что под кроватью живет чудище, в шкафу прячется скелет, а злобная баба Яга так и норовит похитить зазевавшегося ребенка? Нет? Тогда поинтересуйтесь у детей – они вам и не такое расскажут.

Говоря о детских страхах, нужно отметить, что они обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Но при ослабленной детской психике страхи могут сохраняться длительное время и тяжело переживаться ребёнком.

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности, Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. **Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер.** Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Возрастные страхи детей 5-7 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название страха | мальчики | девочки |
| Остаться одному |  |  |
| Нападения |  |  |
| Смерти |  |  |
| Чужих людей |  |  |
| Родителей |  |  |
| Наказания |  |  |
| Перед тем, как заснуть |  |  |
| Страшных снов |  |  |
| Темноты |  |  |
| Врачей |  |  |
| Боли |  |  |
| Бури, наводнений |  |  |
| Высоты |  |  |
| Пожара |  |  |

* – отмечены те страхи, которые обычно испытывают дети.

Обычно все вышеописанные страхи проходят с возрастом без посторонней помощи. Однако у эмоционально чувствительных детей они могут сохраняться долгие годы.

Этому могут способствовать самые разнообразные жизненные обстоятельства:

*Существует несколько причин возникновения страха.*

Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это **внушенные страхи**. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, то малыш не хочет идти в детский сад, школу вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Хочется отметить еще одну немаловажную причину, влияющую на проявления страхов - это **неправильное воспитание** и деструктивное отношение к ребенку. Недостаток внимания и наоборот гиперопека могут стать почвой для возникновения страхов у детей. Хочется добавить, что «кумиры семьи» имеют гораздо выше степень тревожности, а значит и количество страхов, чем дети, которым не достает внимания родителей.

Как помочь ребенку справиться со своим страхом?

Замечательные возможности для преодоления детских страхов предоставляет рисование. Психотерапевты отмечают, что в возрасте 5-11 лет достигаются лучшие результаты от рисования страхов (так как в этом возрасте ребенок проявляет наибольший интерес к рисованию). Когда ребенок рисует свой страх, он выражает свои чувства, выносит их вовне. А это приводит к ослаблению травмирующей ситуации.

Вы можете предложить ребенку нарисовать то, что пугает. Например: «Нарисуй, как (или чего) ты боишься?» Обычно такие рисунки выполняются в темных тонах, с большим количеством штриховки. После окончания рисования спросите ребенка, что он хочет сделать с этим рисунком. Часто дети предлагают уничтожить свои страхи. Это можно сделать следующим образом: расчирикать, разорвать на мелкие кусочки, потоптаться на них, спустить в унитаз. Обычно дети проделывают это с большим удовольствием.

Однако для преодоления страха необходимо несколько повторений такого рисования. Поэтому не ждите, что ребенок после первого рисунка перестанет бояться чего-либо. Возможно, вам придется проделать этот ритуал несколько раз.

Постепенно можно будет переходить на этап рисования рисунка на тему: «Как я не боюсь». Ребенок в данном случае рисует не только объект своего страха, но и себя в роли победителя. Такой рисунок тоже может быть выполнен не единожды. Спросите ребенка, что он хочет сделать с этим рисунком. Возможно, он захочет повесить его на стену.

В каких случаях ребенку необходима профессиональная помощь?

Итак, мы выяснили, что в основном детские страхи – вполне естественное и нормальное явление, говорящее о том, что ребенок растет, развивается. Но бывают случаи, когда страх является признаком, который говорит, что с психикой ребенка не все в порядке. Ребенок испытывает очень сильные страхи, если они всерьез мешают ему жить. Ребенок, под влиянием страха начинает плохо спать, мало есть, болеть. Если вы заметили, что проблемы ребенка выходят за рамки обычных возрастных трудностей, обратитесь за помощью к специалисту: психологу, психоневрологу, психотерапевту.

Надеюсь, что приведенные рекомендации помогут вам справиться с возникшими трудностями в жизни ребенка. А лучшими союзниками для вас станут терпение, искреннее желание помочь ребенку и огромная любовь к нему. Удачи!