***Как помочь ребенку преодолеть страхи.***

Интересно, что матери, например могут определить только каждый пятый страх детей, т.е. в детской душе «живет» много «неведомых» страхов, готовых вспыхнуть в любой момент. Есть и такие страхи, которые часто отрицаются детьми, но зато определяются матерями. Это страхи, возникающие при засыпании, ожидание появления каких-то чудовищ. Другие скрываемые детьми страхами относятся к страхам, боли и наказания у мальчиков и одиночества и боли у девочек.

Решиться активно помочь детям избавиться от страха – это значит принять активное участие в их жизни. К страхам и прежде всего к ребёнку нужен особый психологический подход, основанный на понимание его чувств и желаний, укрепление его «я» и перестройке его характера и отношений к людям. Чтобы попытаться помочь ребенку, нужно прежде всего установить с ним контакт, подразумевающий доверительное, доброжелательное, искреннее, заинтересованное отношение к нему.

Успешность устранения страхов зависит от знания их причин и особенностей возрастного психического развития.

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от страхов, родители должны понимать причины их появления, а также психологические механизмы их развития. Так, страхи, возникающие в процессе общения с родителями и сверстниками, отличаются от страхов, рожденных воображением ребенка или в результате испуга. Соответственно в первом случае речь идет о внушенных страхах, во втором – о личностно обусловленном, а в третьем – о ситуационно возникших страхах.

Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не только глазами взрослых, сколько глазами детей.

Нельзя винить, тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, что стал таким беззащитным и несчастным, поскольку ребенок во всем зависит от родителей и только они в первую очередь, несут ответственность за его будущее.

Очень важно родителям понять, что страхи не каприз избалованного ребенка, не слабость (как иногда думают отцы), а серьезная проблема. Беда, с которой надо сражаться.

Самое главное – понимать и знать, что любовь к детям – самое лучшее лекарство, условие их спокойствия. Если ребенок чувствует, что он защищен от любой опасности вашей разумной любовью, то оснований для развития страхов меньше. Не стесняйтесь, не бойтесь проявлять нежность, заботу, участие, понимание, принимайте ребенка таким, какой он есть, не сравнивайте с кем-то другим. Он совсем другой! Особенный. Один во всем мире.

Будьте своему ребенку настоящим другом. А раз другом – значит, не какого насилия, угроз, физических наказаний.

При тревожно-мнительном настроении родителей о ребенке непроизвольно культивируются страхи детей хотя бы потому, что родители излишне беспокоятся о самом факте их начатия.

Если тревожность, беспокойство родителей способствует появлению страхов у детей, то жизнерадостность, оптимизм, непринужденность предохраняют ребенка от страхов.

Так, если оба родителя все разрешают ребенку, излишне мягки, нерешительны, все время сомневаются, то число страхов у ребенка возрастает в следствии отсутствия опоры у ребенка в ближайшем окружении. Меньше, но все же наблюдаются страхи, когда оба родителя очень строги. Но в этом случае одновременно со страхами нарастает и возбудимость детей. Если же родители и не строги по отношению к детям, но без конца дают советы, проверяют, делают замечания, это рождает у них боязнь не соответствовать родительским требованиям.

***Как же избавиться от страхов?***

Лучше разрешить ребёнку побольше бегать, заниматься интересными делами, приглашать почаще его друзей – сверстников, помочь ему научиться общаться с ними, а также полезно использовать игру, в которой страшное становиться совсем не страшным, где ребенок может проявить себя как сильный, смелый, отважный, как защитник. В большинстве случаев страхи у детей уходят сами, т. к. теряют наивно-детский характер.

 Звучащая в них тема перестает волновать ребенка и, он забывает свой страх, поглощенный новыми впечатлениями.

Достигается это разнообразными эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, праздничными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, чтением сказок, рисованием красками, увлекательными находками и спортивными мероприятиями. Крайне желательно участие во всех этих мероприятиях взрослых. Любая возня с родителями и сверстниками, подвижные игры смех, шутки, чтение и разыгрывание сказок, способы создания условия для детства, не омраченного страхами, с которыми не сможет справиться ребенок.

Антитеза страха – способность действовать свободно, непринужденно и уверенно.

Поэтому самая лучшая форма профилактики страхов заключается в создании наиболее благоприятных условий для формирования личности, реализации возрастных возможностей и потребностей.