ДЕТСКИЕ СТРАХИ
ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

ВИДЫ СТРАХОВ:

- Боязнь громких и неожиданных звуков, незнакомых людей, раздевание, одевание и смена обстановки, высота.
- Страх разлуки с родителями, травм, засыпания и сна (ночные кошмары);
- Страх смены обстановки, изменения порядка жизни.
- Страх темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало;
- в 6-7лет апогея достигает страх смерти. У ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи;
- 7-8-летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям.

Вышеперечисленные страхи - возрастные, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться.

ПРИЧИНЫ:

- Излишняя тревожность родителей.
- Гиперопека мешает ребенку развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов.
- Запугивание детей родителями. (*«Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам», «Не трогай – обожжёшься»)*.
- Обстановка в семье (частые конфликты между отцом и матерью, родители много работают в ущерб семье).
- Невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.
- Внутрисемейные конфликты и телесные наказания (ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным).
- Конфликты со сверстниками также могут быть причиной страха у ребёнка. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших (ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе).
- Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «*надо бояться*».

И все же, **основная причина детских страхов** – *богатая фантазия детей*, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

Вспомните, как в детстве вы боялись темноты. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие страшные существа.

Обычно возрастные страхи живут около 3-4 недель – это допустимая норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом.

КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

1. **Попробуйте обсудить с ребенком его страх**, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется.

2. Предложите ребёнку **нарисовать свой страх на бумаге**, как он его представляет. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему **сказки, в которых эти герои смешные и добрые.**

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему **небольшой ночник**.

5. О**граничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу**, в них не должно быть страшных сцен.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.
- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.
- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.
- Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть.
- Удовлетворяйте любопытство ребенка. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей.
- Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Главное, всегда **помните**, что **только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи**, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья вашим детям.