**Консультация «  ДЕТСКИЕ СТРАХИ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ »?**

****[***Детские страхи***](http://www.7ya.ru/pub/fears/) ***- проблема, знакомая почти всем. Но у кого-то с возрастом они бесследно прошли, а кому-то серьезно помешали полноценно реализовать себя в жизни.***

**На самом деле детские страхи, по мнению психологов, бывают полезными. Именно они помогают малышу познавать окружающий мир, запоминать опасности, которые в нем таятся, и избегать их в будущем. Но "правильные" страхи, сыграв свою положительную роль, должны со временем исчезнуть. А если они остаются на многие годы, это, считают специалисты, является очень тревожным сигналом психологического неблагополучия личности. Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей.
Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрозы (реально существующей или надуманной, внушенной).
Психологами доказано, что беспокойство матери в период беременности является первым «опытом» беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги.
Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития. Для здорового, нормально развивающегося ребенка испуг и страх – естественная реакция познания окружающего мира. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.
Ребенок чего-то боится, если у него наблюдаются следующие поведенческие проявления: беспокойный сон с кошмарами, трудности при засыпании, боязнь темноты, пониженная самооценка и т.д.
Так, Захаров А.И., выделяет следующую периодику проявления страхов у детей:
- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3-х лет.
- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).
- В 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущемся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.
- В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).
- От 3 до 5 лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. Особенно часто последние страхи встречаются у детей, чьи родители беспокойны и в то же время излишне принципиальны.
- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии.
Дошкольники чувствительно реагируют на конфликты в семье, это усиливает страхи. Страхи часто проявляются при хирургических операциях у детей, при заболевании кого-то из взрослых в семье.
- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть не успешным.
В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СТРАХИ НОСЯТ ВРЕМЕННЫЙ, ПЕРЕХОДЯЩИЙ, ВОЗРАСТНОЙ ХАРАКТЕР
С НИМИ НЕ НУЖНО БОРОТЬСЯ, ПРОСТО ПОДДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА, ПРИНИМАЯ ТАКУЮ ОСОБЕННОСТЬ
ЕГО ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Но бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания. Помогают преодолеть страхи игровые методы коррекции: «рисование страхов»; сочинение сказочных историй с хорошим концом и проигрывание их в семье.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ У ВАШЕГО МАЛЫША?

•    Никогда не запирайте ребенка в темном незнакомом помещении.
•    Не пугайте малыша (отдам чужой тете, придет Баба Яга и утащит, не подходи, собака укусит, т.д.).
•    Превращайте злых героев в добрых (придумывайте сказки - как Бабка Ежка стала доброй, как чудовище помогло девочке выбраться из леса и т.д.).
•    Не перегружайте фантазию ребенка: игрушки должны соответствовать возрасту, исключите агрессивные фильмы, мультфильмы и книги (в 3 года малыш может испугаться волка из «Красной Шапочки», а 2-х летнему карапузу ни к чему покупать робота с оружием или мягкого крокодила с раскрытой пастью.)
•    Готовьте ребенка заранее к поступлению в детский сад и школу.
•    Повышайте самооценку малыша.
«Разберитесь» с собственными страхами. Вы можете «заразить» ими ребенка (боязнь собак, страх смерти, боязнь транспорта, самолета, т.д.). Например, «не ходи туда, собака тебя укусит …», «если не будешь спать, придет злой человек и заберет тебя» и т.д.
Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети, у которых хорошо развито воображение.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ?

•   Выясните причину страха.
•    Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.
•    Если малыш боится темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.
•    Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).
•    Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).
•    Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.
•    Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.
•    Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.
•    Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).
•    Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок.
•    Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность, замкнутость, агрессивность и т.д.).**