***«ДЕТСКИЕ СТАРАХИ»***

*Страх – это реакция человека на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Это чувство свойственно каждому человеку и вполне нормально. Страх - это составляющая инстинкта самосохранения.*

Дети 3-4 лет чаще всего подвержены страхам. В этом возрасте у ребёнка формируется своя осознанная внутренняя жизнь. Он уже понимает, что окружающий мир наполнен опасностями. Также в этом возрасте формируются такие чувства, как любовь, нежность, сочувствие.

Чувство страха для малыша 3-4 лет является очень негативным и травмирующим. Поэтому родителям и педагогам необходимо вовремя распознать и искоренить это чувство.

***Откуда берутся страхи?***

Есть множество причин возникновения страхов у детей:

- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.

- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.

- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.

- Страхи родителей могут передаться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.

- Большое количество запретов.

- Предоставление полной свободы.

- Одиночество, нехватка общения с родителями.

- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.

- Боль.

- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.

- Плохие взаимоотношения со сверстниками.

- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

***Виды страхов***

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

**«Немые»** - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

**«Невидимки» -** это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребенок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.

Некоторые из страхов сопровождают определённый возрастной период.

* Для детей 3-5 лет характерны следующие: страхи, связанные с фантазированием, а также страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, перед сказочными и мифическими персонажами (Баба Яга, Кощей, Бармалей, «бабайка»). Именно в этом возрасте родители решают, что их ребенок не так мал, чтобы спать с родителями, и выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него немало.
* В 6-7 летапогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается его и его семьи. Кстати, именно в этот период дети довольно часто переживают первую семейную утрату – начинает из жизни уходить старшее поколение;
* В возрасте 7-8 летпрежние страхи смягчаются, но появляются новые. Дети младшего школьного возраста начинают бояться вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям. Рождаются страхи, связанные со школой: боязнь опоздать в школу, получить плохую оценку;
* Дети после 8 лет больше всего боятся смерти родителей. Страхи растут.

***Диагностика страхов***

Если ребёнок не говорит о страхе, это ещё не значит, что его вовсе и нет. Детский страх может протекать и бессимптомно, негативных последствий для психики будет больше, т.к. ребёнку вовремя не помогли его преодолеть. Но всё же, как правило, определить, что ребёнок чего-то боится очень легко, это видно родителям. В поведении появляется настороженность, беспокойство, ребёнок пытается избежать то, чего боится.

Для выявления страха детей 3-7 лет в домашних условиях можно воспользоваться следующими методиками:

1. **«Страхи в домиках».** Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры двух домов: чёрный и красный. Потом просит ребёнка расселить в домики страхи, в чёрном - живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Взрослый называет страхи и записывает себе те, которые малыш поселил в чёрный домик. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребенку предлагают закрыть на замок чёрный дом, а ключ выбросить.

Ты боишься:

1. Когда остаешься один;

2. Нападения;

3. Заболеть, заразиться;

4. Умереть;

5. Того, что умрут твои родители;

6. Каких-то детей;

7. Каких-то людей;

8. Мамы или папы;

9. Того, что они тебя накажут;

10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);

11. Перед тем как заснуть;

12. Страшных снов (каких именно);

13. Темноты;

14. Вволка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17. Когда очень высоко (страх высоты);

18. Когда очень глубоко (страх глубины);

19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);

20. Воды;

21. Огня;

22. Пожара;

23. Войны;

24. Больших улиц, площадей;

25. Врачей (кроме зубных);

26. Крови (когда идет кровь);

27. Уколов;

28. Боли (когда больно);

29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);

30. Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);

31. Опоздать в сад (школу);

2. **Рисование.** Попросить нарисовать малыша то, что тревожит его.

3. **Лепка**. Смысл данной методики такой же, но только рисование заменяется лепкой.

4. **Беседа.** Разговор должен быть спокойным, непринуждённым и, если малыш не идёт на контакт, принуждать ни в коем случае нельзя.

Для выбора методики необходимо учитывать возраст малыша и индивидуальные особенности.

***Как преодолеть страхи***

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

### Правильное поведение

* не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если **ребенок** боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете **ребенка**, но это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Если вы, скажем, боитесь мышей, засуньте руку в аквариум или клетку с ними, с большим количеством. Пройдет ли у вас страх? К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика **ребенка**. Никогда не кричите на **ребенка**. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
* не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.
* важно дать понять **ребенку**, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить **ребенку**, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого **ребенка**, не игнорируйте его жалобы.
* постоянно уверяйте своего **ребенка**, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
* обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит **ребенка**, и что явилось причиной страха. Малыш должен научится сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
* постарайтесь отвлекать **ребенка**. Например, когда у **ребенка** началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!
* поддерживайте **ребенка**, но не идите на поводу. Например, если **ребенок** боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

**Способы преодоления страха**.

- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.

- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.

- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.

- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).

- Общение со сверстниками на тему общего страха.

- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.

- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавить от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово. В тех случаях, если в домашних условиях страх преодолеть не получилось, необходимо обратиться к детскому психологу.