**Детские страхи**

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Обеспокоенность, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

 Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

**Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребенка важные функции:**

1. - Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;
2. - Как реакция на угрозу страх позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Психологи выделяют детские страхи, которые проявляются в определенном возрастном периоде, считаются нормой, и со временем исчезают при нормальном развитии.

**Возрастные страхи**, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей.

**Чего боятся наши дети**

Это зависит от возраста ребенка.

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребенку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

**Советы родителям:**

«Что делать, если у ребенка есть чувство страха?»

* В семье родителям необходимо поддерживать благоприятную атмосферу, не выяснять в присутствии ребенка отношения с другими членами семьи.
* В условиях домашней обстановки важно обеспечить ребенку безопасную среду, соблюдать режим, находить время для общения с ним.
* Если у ребенка появляются страхи, то надо попытаться разными способами помочь ему их выразить. Для этого можно поговорить о них, нарисовать их, а потом уничтожить, разорвать, выбросить, посадить под замок и т. п.
* Если ребенок испытывает страхи, необходимо быть особенно внимательными к нему, стараться поддерживать его в трудную минуту.
* Полезно читать книжки или сочинять истории, в которых говорится о том, как герои преодолевают трудности и избегают опасностей.
* Для позитивного самоощущения ребенка, особенно перед сном, можно придумать «ритуал прощания», который необходимо постоянно поддерживать. Это может быть чтение художественной литературы, придумывание сказок, отгадывание загадок, общий расслабляющий массаж тела и т. п.
* Эффективным приемом в коррекции страхов является поддержка ребенка словами: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня».
* Необходимо контролировать, какие мультфильмы и телевизионные программы смотрит ребенок, в какие компьютерные игры он играет. Старайтесь не допускать просмотра передач, в которых есть сцены насилия.
* В условиях семьи надо использовать единые требования в вопросах поощрения и наказания, быть последовательными в воспитании.
* если вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, обратитесь к специалисту.

Как не надо вести себя родителям с детьми,

которые испытывают страх

1. Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
2. Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.
3. Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.
4. Передавать свой страх ребенку.
5. Не подшучивайте над детскими страхами, не углубляйте их, загоняя в глубину детской души.
6. Никогда не стыдите своего ребенка за испытываемый страх. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь избавится от него, ребенок прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.
7. Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.