**А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ТРЕВОЖИТ ВААШЕГО МАЛЫША?**

Каждый из нас периодически испытывает чувство тревоги или страха, и это вполне нормально. Но, если взрослый человек может рационализировать происходящее и уменьшить свои переживания, то детям со своими страхами справиться самостоятельно очень и очень трудно. Зачастую то, что пугает малыша для взрослого кажется сущим пустяком. Давайте же разберемся, что такое детский страх.

Детский страх – специфический (возрастной) страх, возникающий у ребенка… Возникновение детских страхов связано с разными причинами, в том числе с внешней средой (например с запретами со стороны взрослых, которые ребенку непонятны, внушение со стороны других детей). (Википедия)

Откуда же берутся детские страхи?

Помимо очевидных причин, таких как:

- пережитая раннее травмирующая ситуация;

- запугивание сказочными персонажами;

- общая тревожность ближайшего окружения;

- чрезмерное обсуждение взрослыми каких либо происшествий или стихийных бедствий и т.д.

Существуют так же и не столько очевидные причины, которые могут лежать в основе детских страхов, например:

- гиперопека;

- недостаток внимания родителей;

- недостаток физической активности ребенка;

- агрессия матери по отношению к ребенку;

-нестабильная атмосфера в семье;

- наличие у ребенка психологических и психических расстройств.

Выделяют три вида страхов:

Навязчивые страхи (например, страх высоты, скопления людей, открытых пространств и т.д.);

Бредовые страхи (например, боязнь надевать определенную одежду, или играть с определенной игрушкой, совершать какое-то конкретное действие (открывать зонтик) и т.д.);

Сверхценные страхи (например, страх темноты, которая в детском воображении «кишит страшными чудовищами», это страхи, связанные с фантазией ребенка).

Психологи выделяют детские страхи, которые считаются нормой в каждом определенном возрасте, со временем при нормальном развитии, эти страхи исчезнут. Вот некоторые из них:

0-6 месяцев – страх вызывают неожиданные резкие движения, падение предметов; отсутствие матери;

7-12 месяцев – страх могут вызывать громкие звуки; незнакомые люди; резкая смена обстановки; высота;

1-2 года – страх могут вызывать разлука с родителями; засыпание и пробуждение, плохие сны; отверстие стока ванны или бассейна;

2-2,5 года – страх потери родителей; ударные звуки; возможно появление ночных кошмаров; перемены в окружающей обстановке; проявление стихии – гром, молния, ливень;

2-3 года – большие непонятные несущие в себе угрозу объекты, например, стиральная машина; экстренные события (смерть, развод и т.д.);

3-5 лет – смерть (приходит понимание того, что жизнь конечна); ночные кошмары; нападение грабителей; пожар; болезнь или операция; змеи;

6-7 лет – сказочные персонажи; страх потери, одиночества; страх не оправдать надежды родителей в учебе; страхи связанные со школой; страх физического насилия;

7-8 лет – темные зловещие места (подвал); стихийные бедствия и катастрофы; утрата внимания и принятия со стороны окружающих (родители, сверстники); физическое наказание;

8-9 лет уличение во лжи, либо нежелательном поведении; несостоятельность в играх, в школе; страх физического насилия; страх потери родителей, ссоры с родителями;

9-11 лет – невозможность достигнуть успеха в чем либо; высота, кружение (карусели); люди, несущие в себе угрозу (наркоманы, хулиганы и т.д.);

11-13 лет – поражение; необычные собственные поступки; собственная внешность и привлекательность; болезни, смерть; сексуальное насилие; потеря личных вещей.

**КАК РАБОТАТЬ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ.**

Детские страхи, на которые взрослые не обращают внимания, могут в результате принести негативные последствия, такие как проблемы со сверстниками, агрессивность, трудности в адаптации, неврозы и комплексы. Поэтому взрослым важно вовремя обратить внимание на имеющиеся у ребенка страхи, понять, имеют ли они патологический характер, и, в зависимости от этого, самостоятельно постараться помочь ребенку или обратиться к специалисту за помощью.

Первым этапом помощи является выявление страха. Это можно сделать в ходе доверительной **беседы** с ребенком. Можно спрашивать ребенка, боится ли он конкретных вещей. Это становится целесообразным только в том случае, если ребенок уже достиг возраста трех лет. Родитель может мягко и неторопливо расспрашивать ребенка о страхах, не заостряя внимания на каких-то их них, чтобы не привести к фиксации и внушению. В случае обнаружения страха реагируйте спокойно и уверено, ведь ребенок считывает ваше эмоциональное состояние. Так, если страх ребенка пугает взрослого, ребенок может переживать еще больше. Попросите ребенка описать страх, рассказать на что он похож, что он чувствует, в каких ситуациях к нему приходит чувство страха, и что бы малышу хотелось сделать с ним.

Еще один действенный метод – **сочинить** вместе с малышом **сказку** про страх, которая непременно должна закончиться победой главного героя над страхом.

**Нарисовать страх** – увлекательное и полезное занятие. В ходе рисования можно проводить беседу, расспрашивать ребенка о его страхе и предлагать ему искать решения. А по завершении рисования страха, листок с рисунком можно сжечь, объяснив малышу, что таким образом вы сжигаете его страх вместе с рисунком, и больше он его не побеспокоит. Сожжение необходимо провести в виде некоего ритуала, постоянно подбадривая и хваля малыша за смелость.

Отлично работает в борьбе со страхом **инсценировка или игра** – стоит отметить, что использование этого способа широко используется психологами. Дети в группе придумывают рассказы на тему своих страхов и с помощью психолога проигрывают сюжеты в группе.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?**

**В 3 – 4 года:**

- Не ругайте детей за «трусость»;

- Превращайте злых персонажей в добрых;

- Найдите защитников: одеяло, игрушки, фонарик.

**В 5 – 7 лет:**

- Обыграйте страх в игре;

- Сочиняйте сказки, где малыш смелый герой;

- Ограничьте просмотр телевизора.

**В 8 – 10 лет:**

- Предложите занятие спортом;

- Поднимайте самооценку ребенка;

- Совершенствуйте навыки;

- Не сравнивайте с другими детьми.

**В 11 – 14 лет:**

- Вместе делайте домашнее задание;

- Тренируйте память ребенка;

- Делайте дыхательную гимнастику;

- Запишите подростка на курсы актерского мастерства.

Важно вспомнить о том, что страхи присущи всем, и их не стоит бояться. Родителям важно научиться принимать своих детей такими, какие они есть, со всеми их страхами и тревогами. Ведь если рядом уверенный, надежный и принимающий родитель, преодолеть страх становится для ребенка делом времени. Все, что требуется от мамы и папы в преодолении детских страхов – быть рядом с ребенком, уметь выслушать его, вовремя выявить страх малыша, и найти правильный способ борьбы с этим страхом: самостоятельно или при помощи специалиста.