**Как быть со страхами детей?**

Страх – это естественная эмоция, которую порой испытывают все живые существа.

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

**Ваш ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:**

* он очень восприимчив и у него развито воображение;
* он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;
* его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;
* взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают, возможно, и ему самому спра­виться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;
* его осуждают или наказывают за проявленный страх.

**Наиболее частые страхи**

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, — всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Существует ***возрастная специфика*** детских страхов. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), громких звуков, замкнутого пространства, одиноче­ства и особенно темноты. В 3—4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может поя­виться страх смерти, своей или своих близких.

**Родителям важно знать, что:**

* Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.
* Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.
* Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.
* Начиная с 5—6 лет, дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

**Как реагировать на детские страхи**

* Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убежде­ние, чтение морали.
* Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.
* Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы — большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.
* Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.
* Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагиро­вать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмеши­ваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.
* Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.
* При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.
* Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.
* Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопас­ности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безо­пасность, — лучшая защита от детских страхов.

Ребёнок освобождается от страха, если он переживает это чувство. Чтобы помочь ребёнку пережить страх, можно предложить посмотреть детские художественные и мультипликационные фильмы, или почитать сказки и другие художественные произведения, в которых герои преодолевают свой страх.

**Рекомендуемые художественные фильмы для детей:**

* «Приключения Карика и Вали»;
* «Новогодние приключения Маши и Вити»;
* «Приключения жёлтого чемоданчика».

**Рекомендуемые  мультипликационные фильмы для детей:**

* «Бояка мухи не обидит»;
* «Змей на чердаке»;
* «Нехороший мальчик»;
* «Ничуть не страшно»;
* «Дедушка Ау».

**Рекомендуемая  художественная литература для совместного чтения с детьми старшего дошкольного возраста:**

* «Приключения жёлтого чемоданчика» Софья Прокофьева;
* «Тук-тук-тук» Николай Носов;
* «Живая шляпа» Николай Носов;
* «Прятки» Николай Носов;
* «Находчивость» Николай Носов.

 Для уменьшения у детей дошкольного возраста важно исключить просмотр детьми художественных фильмов – «ужасов».

Чтобы помочь детям преодолеть страхи, необходимо детям за 30 минут до сна давать пить тёплое молоко. Оно успокаивает ребёнка. Кроме этого уменьшению страхов у детей способствует выезд на природу. Желателен сон с 21 часа в зимнее время и с 22 часов - в летнее, поскольку ранний сон способствует появлению ощущения спокойствия. Способом избавиться от страхов – давать ребёнку возможность действовать самому. Ребёнок перестаёт бояться, если взрослые, находящиеся рядом позволяют ему проговаривать вслух свои страхи, поскольку **эмоции, выраженные словами, теряют свою силу**.

 Можно использовать игры в домашних условиях, способствующие освобождению от страхов

**Качели**

Ребёнок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Взрослый встаёт сзади, кладёт руки на полечи сидящему ребёнку, и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Игра способствует возникновению у ребёнка чувства родительской защищённости, надёжности

**Сражение**

Родителям и ребёнку предлагается бросать друг в друга мелкими, нетяжёлыми предметами (бумажные шарики, еловые шишки) из-за укрытия в виде стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться. Игра способствует уменьшению страха боли, уколов, неожиданного воздействия, способствует ослаблению напряжённости между взрослыми и ребёнком.

**Пролезание**

Родители и ребёнок по очереди пролезают через ряд стульев. В этой игре возможно догонять друг друга или уходить от погони. Игра способствует преодолению страхов замкнутого пространства и нападения.

 **Рекомендуемая литература для родителей:**

«Дневные и ночные страхи у детей» А.И.Захаров;

«Семья глазами ребёнка» Г.Т.Хоментаускас.