**Детские страхи и пути их преодоления.**

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку - тем более, поскольку его окружает мир, про который он знает не все, и многие вещи ему просто не понятны. У детей в каждом возрасте существуют свои, так сказать, возрастные страхи: Бабы-Яги, приведений, темноты, страх смерти (своей и своих родителей) и т.д.

*Существуют три вида страхов.*

**Навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

**Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

**Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. К детскому сверхценному страху можно отнести, например, страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков и т.п.

*Существует несколько причин возникновения страха.*

Первая и наиболее понятная причина – *конкретный случай*, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте и др.). Во многом, переживание страха зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: «Не будешь спать – заберет Баба-яга!», «Не будешь слушаться – дядя заберет» и т.д.

Самые распространенные среди детских страхов – это *внушенные страхи.* Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – *детская фантазия.* Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха также,\ может сформироваться из-за [*внутрисемейных конфликтов*](http://therapeutic.ru/conflict)*.* Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся *взаимоотношения со сверстниками.* Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и [ребёнок не хочет идти в детский сад](http://therapeutic.ru/soveti_detskogo_psihologa/pages/id_291) или в школу, вполне вероятно, что он боится быть униженным.

Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – [*невроза*](http://therapeutic.ru/nevroz_nevroticheskoe_rasstroistvo)*,* которое должны диагностировать специалисты и лечить медицинские работники.

*Некоторые рекомендации родителям по преодолению страхов у детей.*

* 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 меньшее, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
* Не относитесь к страхам детей, как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость».
* Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете. Нужно объяснить малышу, что «монстров» не существует.
* Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда Вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить Вам.
* Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
* Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком.
* 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.