**Страхи в детском возрасте**

Разбитая коленка или содранный локоть заживет, но непобежденный страх может остаться на всю жизнь. Иногда у детей возникают страхи, потому что мы не помогаем им справиться с ними, не объясняем природу того, что их пугает. У большинства взрослых также есть страхи, но страх становится больше, если окружающие люди над человеком смеются, называют его «ребенком», говорят, что бояться по-детски.

Страх иногда возникает по необъяснимым причинам, хотя у детей есть реальные причины бояться. Если ребенка напугали кем-либо, унизили, обидели, то возникновение страхов вполне естественная реакция. Тогда взрослые должны сделать все возможное, чтобы страх исчез раз и навсегда, то есть ликвидировать источник страха, страшную ситуацию.

У каждого возраста есть свои страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают.

От рождения до 3 лет.

8 месяцев - страх незнакомых людей.

После одного года - страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины.

1,5 года - беспокойство при долгом отсутствии матери, из-за шумной обстановки в семье, страх в семье, страх врачей, боли, уколов.

2 года - страх наказания со стороны родителей, страх поездов, транспорта, страх животных, уколов.

Младший дошкольный возраст - боязнь сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст -страх смерти, смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, комара, наказания, страх войны.

Младший школьный возраст - страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, несчастья (магических).

Подростковый возраст - страх смерти родителей, войны.

Как вы заметили, у восьмилетнего ребенка не должно быть страха темноты, поэтому необходимо разобраться в причинах возникновения данного страха, а поможет в этом детский психолог.

Причинами возникновения страхов могут быть:

 - запугивание детей;

 - атмосфера пессимизма, тревожности и мнительности в семье;

 - тяжелые впечатления, которые получают дети;

 - наличие страхов у взрослых;

 - тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от

 опасности и изоляция от общения со сверстниками;

 - эмоциональное неприятие детей родителями;

- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или

 полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также

 многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

 - отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того

 же пола, создающее проблемы со сверстниками и неуверенность в себе;

 - конфликтные отношения между родителями, психические травмы типа

 испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к страхам;

 - психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками

 и взрослыми;

- порождение страха воображением самого ребенка.

Вы сами можете помочь ребенку справиться со страхами. Для этого необходимо:

1. Научиться распознавать и интерпретировать стрессовые реакции у детей.

2. Обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность.

3. Дать детям возможность рассказать о том, что они чув­ствуют, так как с разделенной бедой справиться легче.

4. Не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому, как желание закутаться в одеяло, поприставать с пустяками или посидеть на коленях.

5. Помочь детям понять смысл событий или обстоя­тельств, давая им все необходимые

объяснения.

6. Сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с ре­бенком. Для этого взрослым нужно умерить свои требова­ния к детям, реже наказывать их и меньше обращать внима­ния на враждебность, которую они время от времени проявляют.

7. Стремиться успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие. «Научные»

объяснения, высмеивание и шутки по поводу страха неуместны и вообще недопустимы.

8. Взрослые должны с уважением отнестись к страху ре­бенка, даже если он совершенно

беспочвенен или же вести так словно в испуге ребенка нет ничего удивительного. Ребенок крайне нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались. Только тогда, когда страхи рассматриваются открыто, ребенок может обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим ми­ром, который временами пугает его.

9. Разговаривать с детьми о страхах, слово «страх» не долж­но быть табу, поскольку некоторые страхи возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в семье, группе сверстников.

10. Рассказать ребенку, что сам взрослый или кто-то общих знакомых пережил точно такой же страх и сумел одолеть его.

11. Относиться ко всему проще: не надо из детского страха делать драму, еще хуже трагедию, не надо вести долгий разговор на эту тему. Лучше отыскать какой-нибудь смешной эпизод в стрессовой ситуации, но не осмеивать ее, и постараться быть как можно ласковее с ребенком.

Если все же в жизни ребенка появляется сильный страх, ему потребуется помощь детского психолога.

Уважаемые родители, прислушайтесь к нашим предложениям:

1. Никогда не пугайте детей, особенно когда укладываете спать. Как часто дети наживают страхи запугиванием взрослых: «Если ты не ляжешь спать, то придет «барабашка» и съест тебя». Помните, что дети понимают все буквально.

2. Не смейтесь, не преуменьшайте, не игнорируйте страхи ребенка. Откликнитесь на призыв о помощи.

3. Выслушайте ребенка, пусть он расскажет, чего он боится. Желательно, чтобы рассказ был очень подробным, эмоционально окрашенным.

4. Ищите совместные пути решения борьбы со страхом. Если вы скажете: «Это ерунда, нечего бояться!» - толку не будет. Помочь может только поиск решений.

5. Не манипулируйте страхами ребенка, а предложите свою помощь.

6. Помогите ребенку, справится, перебороть страх небольшими шагами. Если ребенок боится темноты, оставьте ночник. Если он не может заснуть один, поцелуйте его много-много раз в ладошку и скажите, что каждый раз, когда он будет без вас, пусть откроет ладошку и возьмет оттуда один поцелуй.

7. Внимательно слушайте ребенка и воспринимайте услышанное серьезно. Быть может его что-то пугает или кто­-то обижает?

8. Поощряйте рисование ребенка, пусть на листе бумаги он изобразит свой страх, а потом победит его, уничтожит.