

*Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один. Где грань между нормой и патологией? Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель. *

 ***Страх... Что же это такое?***

*На первичном, биологическом уровне страх характеризуется выделением в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На вторичном, психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий),влекущих за собой выделение данного гормона.*

***На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые свойственны для разных возрастов:***

* *-****от рождения до 6 месяцев****малышей способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.*
* *-****от 7 месяцев до года****малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душ.*
* *- дети****от 1 до 2 лет****могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары).*
* *- источником страхов детей****до 3 лет****являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше*
* *категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится.*

*Специалисты советуют определять детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера - краны, машины.*

* *- дети****с 3 до 4 лет****начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало.*
* *- в****6-7 лет****апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату - начинает уходить из жизни старшее поколение.*
* *-****7-8-летние****дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям.
- дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей.*

*Обратите внимание, с возрастом количество страхов у детей увеличивается, при этом у детей из неполных семей страхов больше, особенно у мальчиков, живущих с матерями. Это связано с тем, что ребенок не имеет положительного примера родителя того же пола и чувствует себя неуверенно, самооценка у него занижена. То же касается и детей из неблагополучных семей, и детей из семей, живущих замкнуто. Наиболее же страхам подвержены старшие дошкольники и девочки. Поэтому если в вашей семье есть 5-7-летняя дочь, будьте к ней вдвое внимательны, постарайтесь оградить ее от излишних негативных эмоций.*

***Итак: «Откуда берутся страхи» или «Причины их возникновения»***

* ***Первая причина – конкретный случай, который напугал ребёнка: Укусила собака, застрял в лифте..***
* ***Частые повторения родителей: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!»*** *(По сути, мы сами учим наших детей бояться. Какое-то неосторожное слово может навсегда отложиться в памяти****ребенка****и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.)*
* ***Многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка. (****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 », «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит», «Не ходи, упадёшь»...* ***)*** *Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, который может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда* ***ребенок****вырастет, страх притупится, но не исчезнет!*
* ***Детская фантазия. (****Нередко ребёнок сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый****ребенок****по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то рождается невроз)*
* ***Внутрисемейные конфликты. (****Очень часто****ребенок****чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной)*
* ***Взаимоотношения со сверстниками (****Если детский коллектив не принимает****ребенка****, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный* ***ребенок****может запугивать малыша разными историями.* ***)***
* ***Последняя причина – наличие более серьезного расстройства – невроза****, которое должны диагностировать и лечить медики.* ***Невроз*** *- те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста****ребенка****. Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи.*

*Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь ребёнку вовремя преодолеть страхи.*

***«Как победить страх» или «Способы преодоления страха»***

*Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребёнка доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами.*

* *Прежде всего, нужно****побеседовать с ребёнком.*** *Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени. Обсудите с ребенком его переживания, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.*
* ***Поделитесь с ребёнком своим опытом.*** *Сочините вместе сказку или рассказ на тему страха. Конец истории, обязательно должен быть о том, как герой побеждает страх.*
* ***Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним.*** *Рисовать страх можно в несколько приемов, лучше красками. Объясните ребенку смысл рисования, но не обещайте мгновенного результата, страх не исчезнет сразу. По окончании обязательно похвалите, а по истечении нескольких дней предложите обсудить рисунок. Если ребенок нарисовал что-то очень значимое для себя, то он не забудет это долго, если же он за два-три дня все забыл - очень хорошо, этого вы и добивались. Можно ребенку предложить уничтожить свой страх - порвать, сжечь рисунок или что-то изменить в нем так, чтобы защитить себя: надеть намордник и цепь на злую собаку и т.п.*
* ***Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно:*** *К примеру ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.*
* *Разумеется, старайтесь* ***повысить самооценку*** *ребенка,**поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов.*
* *Возможна также* ***игровая коррекция****- проиграть пугающую ситуацию в виде сказки или даже реальной истории, при этом ребенок может сыграть роль того, чего или кого он боится. А может выбрать для себя и роль защитника и избавителя. Полезны в этом плане и эмоционально насыщенные, подвижные игры, которые помогают сбрасывать напряжение.*

***Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только таким образом вам удастся воспитать не закомплексованного, уверенного в себе человека.***

**Консультацию подготовила**

**педагог-психолог**

 ***МДОУ «Детский сад «Колокольчик»***

 ***Плынина Е.Е.***