***Детские Страхи***

Сами по себе страхи естественны для маленького ребёнка. И не всегда стоит так уж оберегать его от них. Есть страхи, присущие только определённому возрасту, — ребёнок перерастает их и перестаёт бояться. Например, малыши боятся неожиданных резких звуков, остаться одни без матери и т. д. Дети школьного возраста нередко боятся плохих оценок или насмешек сверстников (из-за внешнего вида, например). Такие детские страхи даже полезны: преодолевая их, ребёнок взрослеет. Но всё хорошо в меру. Страхи — их количество и сила воздействия — должны быть посильны для психики ребёнка. Если справиться самому у малыша не получается, то нужно помочь ему победить тревогу. А иначе страхи перерастут в неврозы, бессонницу, а потом и в более серьёзные заболевания — тогда уже даже специалисту будет трудно докопаться, откуда взялась проблема со здоровьем, что стало её истинной причиной.

**Группы детских страхов**

**1. «Боюсь, что Бабайка меня заберёт»**

Страхи, спровоцированные или внушённые родителями.

Например, когда мама долго не подходит к кричащему младенцу. Или постоянно опекает малыша: «Не лезь туда, а то упадёшь», «Не бери нож, а то порежешься» и т. п. Или предупреждает: «Эта девочка плохая, а вот тот мальчик — хулиган». Многие мамы и бабушки любят строптивого малыша пугать страшилками про Бабу-ягу или про чужого дядю, волка, которые его заберут и утащат, если не будет слушаться. В такой ситуации не стоит потом удивляться, что ребёнок просыпается и кричит по ночам. Понаблюдайте за собой, часто ли вы в разговорах с другими людьми употребляете фразу «Я боюсь, что...». Дети очень чутко воспринимают состояние родителей, их неуверенность в себе, волнение, переживание из-за чего-то и начинают бояться сами. Кроме того, ребёнок в младшем возрасте не всегда может объяснить себе, почему мама, всегда такая добрая и ласковая, вдруг накричала или отшлёпала. Проявить агрессию к маме, которую он любит, он не может. Вот и появляются негативные персонажи типа монстров, через них находят выход негативные эмоции.

**2. «Боюсь монстра под кроватью!»**

Боязнь чего-то конкретного — темноты, одиночества, смерти, собак, плохих оценок в школе, монстров из мультика.

С ними разобраться проще всего. Ребёнку надо спокойно и терпеливо объяснять необоснованность таких страхов. Показывать, как устроен тот или иной «страшный» механизм, как он работает (например, если ребёнок боится пылесоса или шумного лифта).

**3. «Боюсь, но незнаю чего»**

Неосознанная тревога, которая ни с чем вроде бы не связана.

Поговорите с ребёнком, повспоминайте вместе, когда он начал бояться, какие события предшествовали страхам. Возможно, это были страшный мультик или «взрослое» кино, ваша ссора с мужем (чем больше мама с папой скандалят при детях, тем больше у них страхов), происшествие на улице (например, на него набросилась чужая собака) или его кто-то обидел в детском саду, школе.

**4. «Боюсь, потому что так нужно»**

Говоря о своём страхе, ребёнок просто манипулирует родителями.

Например, потому что ему хочется обратить на себя внимание, почаще быть с мамой. Или спать в родительской кровати, хотя он уже большой. Если это так, то надо дать ему понять, что его раскусили, и объяснить, что есть время для него, а есть для других дел. Если он привык засыпать с мамой, постарайтесь поменять этот ритуал. Замените лежание с ребёнком, пока он не заснёт, на чтение книги перед сном, например. Потом можете ещё 5-10 минут посидеть с ребёнком, обсудить с ним прошедший день, планы на завтра, поговорить, а затем всё же оставить спать одного. Объясните, что теперь время для общения родителей между собой, а его время с ними закончилось. И проявите твёрдость в ответ на его манипуляции. Невозможно всегда удовлетворять все потребности ребёнка, рано или поздно ему нужно самому научиться самостоятельности.

**Как помочь ребёнку преодолеть страх?**

* Уделяйте ребёнку больше внимания.
* Чаще сажайте на колени, обнимайте, берите за руку, смотрите в глаза, когда разговариваете.
* Говорите, как вы его любите и всегда готовы защитить.
* Пусть ребёнок подробно расскажет, как выглядят пугающие его чудовища и монстры, какие у его страшилки голова-руки-ноги, а потом нарисует или слепит его. Нечто абстрактное всегда страшнее чего-то более конкретного. Когда враг известен в подробностях, он уже не так страшен, с ним легче бороться. После этого нарисованного монстра можно сжечь (можно даже разрешить самому поджечь бумагу в кастрюльке и потом залить водой) или порвать. Подойдёт любой ритуал уничтожения — всё зависит от вашей фантазии.
* Подключите юмор. Например, поведайте ребёнку по секрету, что страшилища очень боятся громких звуков. Поэтому монстров или чудовищ, которые спрятались по углам, можно попугать громкими песнями, тигриным рычанием, хлопушками и т. д., и тогда они разбегутся.
* Объясняйте. Многим страшным вещам (например, пугающим теням на стене ночью, звукам с улицы, шуму грозы и т. д.) можно найти вполне логичное объяснение.

**Что нельзя делать родителям, если ребёнок чего-то боится?**

* Не наказывайте за проявленную «трусость». Будет ещё хуже, если малыш, чтобы не потерять вашу любовь, станет скрывать, что он чего-то сильно боится. Страхи уйдут внутрь и перерастут в невроз. Избавиться от них потом будет очень непросто.
* Не выясняйте отношения с мужем (или своими родителями, другими взрослыми) при ребёнке. Нервная, неспокойная обстановка в доме способствует культивации детских страхов. Чем меньше в семье любви, тем больше страхов.
* Не заставляйте ребёнка пересиливать страх любой ценой. Например, если он боится собак — принуждать его гладить животное. Пусть сначала понаблюдает за ними издалека, на безопасном расстоянии.
* Не разрешайте перед сном смот­реть «страшные» фильмы. Лучше почитать книжку или посмотреть какой-нибудь добрый мультик.
* Никогда не стыдите и не высмеивайте ребёнка.
* Не называйте трусом, не говорите «что ты разнылся и ведёшь себя как девчонка», «мальчики не должны бояться» и т. д.