**Уважаемые родители!**

**Предлагаю Вам тему, которая актуальна в разные возрастные периоды Ваших детей.**

**Скажи мне, сколько тебе лет, и я скажу, чего ты боишься**

Представьте, что было бы, если бы мы ничего не боялись? Наверно, никто не смог бы дожить до глубокой старости, да и вся жизнь на Земле прекратилась бы. Всё потому, что инстинкт самосохранения и страхи помогают нам предвидеть опасные ситуации и избегать их. Не такие уж плохи эти страхи, если, конечно, они не надуманные.

У детей страхи бывают двух типов: возрастные и невротические. Возрастные страхи, как легко догадаться, появляются в определенные возрастные периоды и отображают новый виток в психическом и личностном развитии ребенка. Если на такие страхи правильно реагировать и не усугублять их, то со временем они сами собой исчезают.

Если же ребенок по каким-то причинам не может справиться со своими страхами, то они перерастают в невротические. Победить невротические страхи не так-то просто. Иногда, помимо помощи родителей, нужна помощь специалиста.   
   Каждому возрасту свойственны свои страхи. Давайте поговорим об этих возрастных страхах. Малыш растет, и вместе с ним растет его знание об окружающем мире, и постоянно раздвигаются его границы. Соответственно, чем старше становится ребенок, тем с большим количеством опасностей он может столкнуться, и тем лучше он понимает, что опасностей надо избегать. В результате, может появиться страх, основанный на инстинкте самосохранения и носящий защитный характер.

Зная периодизацию возрастных страхов, вы будете заранее готовы к их появлению: 

**1-2 года**

В этом возрасте страх перед незнакомыми людьми почти проходит, но всегда присутствует по отношению к неадекватно ведущим себя взрослым и детям (пугающих, обижающих и т.д.). Появляется боязнь врачей и медицинских манипуляций, которые могут причинить боль. У некоторых детей может появиться страх высоты (боязнь забираться на лесенку, быть поднятым высоко над головой). В этом возрасте каждый третий ребенок боится оставаться без мамы. Это указывает на повышенную эмоциональную чувствительность и привязанность к маме.

**2-3 года**

Многие страхи второго года жизни плавно переходят на третий год: боязнь врачей, уколов и резких звуков.

  С возрастом привязанность к родителям растет. В связи с этим возникает страх одиночества и потери эмоционального контакта с мамой. Обычно в этом возрасте на ребенка обрушивается много запретов, причем некоторые родители начинают применять запугивания («Сейчас отдам тебя милиционеру!») и наказания с целью добиться послушания. Это не может не отразиться на эмоциональном состоянии ребенка. Поэтому постарайтесь не прибегать к такой тактике воздействия на детей, она дает временные и мнимые результаты.

В этот же период дети могут начать бояться животных, так как начинают понимать, что они не такие уж и безобидные. Учите малыша правильному поведению по отношению к животным ("Чужую собаку нельзя гладить без спроса"), объясняйте ему, каких животных и при каких обстоятельствах нужно остерегаться, а в каких случаях можно не беспокоиться («Червяк безобидный, он не кусается»). 

**3-5 лет**

В этом возрасте активно развивается воображение, поэтому у ребенка могут появиться воображаемые страхи (Баба Яга, Дракон, т.д.). В результате ребенок боится темноты или не хочет оставаться один.

Если родители ладят между собой, поддерживают ребенка, участвуют в его играх, особенно отец, символ спокойствия и надежности, воображаемые страхи улетучиваются.

Самая большая ошибка родителей – это высмеивание и пренебрежительное отношение к страхам ребенка («Такой большой, а боится бабок Ёжек»). В итоге страх закрепляется, ребенок замыкается в себе, а по отношению к родителям появляется отчуждениие.

Часто в этом возрасте детям снятся страшные сны (отражение их переживаний). Дети боятся засыпать, боятся спать одни. Вы, наверно, понимаете, что нужно делать в таком случае: поговорить с ребенком о его страхах, постараться их развеять, посидеть с ним, пока он не уснет, оставить включенный ночник.

От прошлых лет могут остаться и реальные страхи уколов, боли и неожиданных звуков, появляется боязнь крови, воды, замкнутого пространства.

**5-7 лет**

В этом возрасте страхи наиболее выражены, так как ребенок уже очень хорошо осознает возможные последствия в случае опасности. Также появляется главный страх этого возраста – страх смерти, как своей собственной, так и близких родственников. На основе страха смерти возникают различные "сопутствующие" страхи – страх перед животными («Покусает, и я умру»), боязнь огня («Обожгусь, сгорю»), страх перед водой («Утону»), боязнь привидений, НЛО, сказочных  персонажей, страшных снов, войн («Все погибнут»), нападений («Меня  побьют, будет больно»), болезней («Заболею и умру»).

Все эти страхи имеют более обостренную форму у впечатлительных, физически ослабленных и нервных детей. Вы не сможете защитить ребенка от всех страхов, но сможете помочь ему их осознать, уменьшить и преодолеть.

   По мере взросления ребенка «взрослеют» и страхи. Если страхи появляются в своё время и  не слишком часто, то эти страхи - естественные спутники развития вашего малыша. Если же страхи не соответствуют возрасту ребенка, становятся навязчивыми, причиняют ему страдания, не дают спокойно спать, общаться и развиваться, а ваши усилия по их устранению безуспешны, то попробуйте обратиться по этому поводу к детскому психологу.

Помните, самое главное для ребенка – доверительные, дружеские отношения с родителями и их любовь. Если уж случилось так, что у малыша возник страх, ни в коем случае не игнорируйте его!

**Давайте рассмотрим, как отличить возрастные страхи от навязчивых.**

**Невротический страх**  характеризуется чрезмерным эмоциональным напряжёнием, избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного. При этом ребенок ощущает внутренний дискомфорт, в связи с чем возникает защитная реакция, выражающаяся в неосознанных навязчивых действиях (тиках):облизывание губ, подмигивание, покашливание, наморщивание лба, носа, подергивание руками, головой, и т.п. Если страх продолжает и дальше травмировать детскую душу, то могут появитьсядополнительные симптомы: сосание пальца, обгрызание ногтей, раскачивание на четвереньках, энурез, заикание. Невротические страхи мешают ребенку полноценно развиваться, общаться с людьми и накладывают отпечаток на его характер.

**Почему страх закрепляется?**

Многие дети испытывают различные страхи, но со временем успешно их преодолевают. Однако не у всех детей всё заканчивается так гладко. Давайте разберемся, при каких обстоятельствах обычные детские страхи могут перерасти в невротические.

**Причины невротических страхов**

**Индивидуальные особенности** малыша. Чаще страхи появляются и закрепляются у тревожных, очень эмоциональных и впечатлительных детей (особенно это касается детей, неуверенных в себе). Такие дети принимают всё близко к сердцу, легко расстраиваются, они не умеют проговаривать свои тревоги и обиды и не могут постоять за себя. Физически ослабленные дети также могут быть подвержены страхам в большей степени, чем их более крепкие сверстники.

**Ошибки воспитания.**Отсутствие единой системы воспитания или глубокого и постоянного эмоционального контакта между родителями и ребенком,  нехватка любви, и, как следствие, чувство незащищенности и искаженное представление о себе, ведут к постоянным детским переживаниям (любим – не любим, нужен – не нужен, хорош – не хорош) и неуверенности в себе.

Ребенок становится более подвержен разного рода страхам, когда в воспитании применяется множество угроз, отрицательных внушений («Только плохие девочки так поступают»), запретов и требований, или родители часто рассказывают ребенку о возможных негативных последствиях («Одень шапку, а то заболеешь и попадешь в больницу»), или, добиваясь послушания, запугивают его ("Не убегай, а то злой дядька в мешок тебя посадит и утащит").

**Семейная обстановка.** Зачастую страхи передаются от родителей к детям: мама боится темноты, лягушек, потерять деньги - и заражает этим страхом ребенка. Также страхи возникают у детей мнительных, нервозных родителей, которые следят за каждым шагом ребенка, особенно если он единственный, поздний или «болявый». Ребенок легко перенимат такое состояние родителей и нездоровую форму их реакций.

Подверженность страхам и "застревание" на них может появиться у ребенка, в семье которого сложилась неблагополучная атмосфера (конфликты между взрослыми), либо при изменении привычных условий жизни: развод родителей, появление в семье нового ребенка, переезд в новый дом, смерть близкого родственника.

**Страшный случай.**Произошедшая с ребенком какая-то неприятная история (укусила собака, упал со второго этажа двухъярусной кровати, потерялся) естественно сильно напугает его и, возможно, оставит глубокий след в его сознании. Нужно объяснить малышу, почему так произошло и как надо поступать, чтобы вновь не оказаться в подобной ситуации.

**Детские фантазии.** Всем известно, какие фантазеры наши дети. Ребенку ничего не стоит вообразить себя схваченным бабой Ягой или идущим по шаткому мосту над пропастью. Поэтому не стоит пугать ребенка страшными рассказами, приведениями, бабками Ёжками или Бабайкой. Также очень внимательно нужно относиться к выбору телепередач и фильмов для ребенка.

 Многие родители интуитивно не создают из возрастных страхов своих детей проблем, понимают, как успокоить ребенка, поддержать его и помочь ему пережить свой страх. Но, иногда, к сожалению, случается, что родители упорно игнорируют страх ребенка или, что ещё хуже, высмеивают его, ругают, наказывают. Но рано или поздно такие родители бывают вынуждены заметить страх ребенка, потому что последствия страхов становятся слишком явными (агрессивность, нарушение сна, заторможенность, неврозы). Только в этом случае помочь ребенку бывает труднее.

**Итак, что же делать, если ребенка мучают страхи?**

1. *Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье*  - окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность. Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать малыша впечатлениями.
2. Ребенку очень важен *телесный контакт*: обнимайте малыша, целуйте, гладьте по голов е, прижимайте к себе, делайте расслабляющий массаж.
3. *Расспрашивай ребенка* о его страхах, слушайте внимательно и заинтересовано. Спокойно и с доверием реагируйте на детские признания, принимайте их. Постарайтесь узнать как можно больше о том, что пугает малыша, кого или чего боится, как это выглядит, что хочет «это» от ребенка. Постарайтесь развеять сомнения малыша. Вместе подумайте, как справиться с этими страхами. Если ребенок почувствует, что вы принимаете его ситуацию и стараетесь помочь, полпути будет пройдено.
4. *Подарите* ребенку какую-то безделушку, которую он мог бы носить с собой, тем самым имея постоянное напоминание о том, что вы у него есть. Или плюшевого друга, с которым можно спать, играть и делиться своими страхами. Пусть плюшевая игрушка станет верным другом и преданным защитником.
5. *Избегайте просмотров ребенком сомнительных телепередач*, поскольку малышам еще трудно отделить вымысел от действительности.
6. *Прием эмоциональных качелей* заключается в контрасте отрицательных и положительных эмоций (ребенок дотрагивается до пугающего его пылесоса, и тут же оказывается в объятиях мамы). Но ребенок должен сам решиться на такой поступок.
7. Постепенно *приучайте малыша к тому, что его пугает*. Мы боимся того, что нам непонятно и незнакомо. Познакомьте ребенка с пугающими его предметами, расскажите, для чего они нужны и как действуют. Обратите внимание ребенка на то, что этот предмет не делает людям ничего плохого. Если ребенок боится собак, подарите ему игрушечную собаку, прочитайте книжки, где главным героем будет собака. Потом познакомьте малыша с доброй соседской собачкой.
8. *Проигрывайте ситуации, пугающие малыша*. В игре с мягкими игрушками пусть ему достанется роль злой собаки, которую малыш боится.
9. Вместе*нарисуйте пугающие ребенка предметы или ситуации*, чтобы озвучить их. Перенося свой страх на бумагу, ребенок освобождается от него. Чтобы уничтожить бумажный страх, нужно смять и сжечь лист.
10. *Рассказывайте ребенку истории*, в которых он сможет с другой стороны взглянуть на свой страх. Представьте пугающую ребенка ситуацию смешной и нелепой (например, пусть страшная собака окажется с заклеенным ртом, а ходить она будет как черепаха, еле-еле, смешно растопыривая ноги).

**Всё идёт из семьи, дети как зеркало отражают все семейные неурядицы.** Если у вашего ребенка  имеется значительное число страхов, значит, в ваших семейных отношениях что-то нарушено. Понимание чувств и желаний ребенка, его внутреннего мира, доверительные взаимоотношения, а также положительный пример родителей, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Наличие у ребенка  невротических страхов – это  уже повод обратиться за консультацией  к детскому психологу и неврологу.