**Рекомендации**

**«Детские страхи: что, откуда, почему»**

Страхи – это хорошо, они есть у всех, и они нужны. Каждый родитель может помочь своему малышу преодолеть их.

Начну с того, какие страхи могут быть у каждого малыша. Страхи у мальчиков и девочек отличаются.

Мальчики:

3 года -  страх незнакомых людей, потеряться, страшных сказочных персонажей, темноты и стихийных бедствий.

4 года - страх потеряться, страшных сказочных персонажей, боязнь страшных снов, темноты и животных.

5 лет – страх заболеть, родителей, страшных сказочных персонажей, транспорта, высоты.

6 лет - страх остаться дома в одиночестве, нападения, умереть, чужих людей, наказания, страшных снов, темноты, животных, стихийных бедствий, темноты.

          Девочки:

 3 года – страх чужих людей, потеряться, страшных сказочных персонажей, темноты.

4 года - страх потеряться, страшных сказочных персонажей, страшных снов, темноты.

5 лет - страх заболеть, родителей, страшных снов, животных, транспорта, стихийных бедствий.

6 лет - страх остаться дома в одиночестве, нападения, умереть, чужих людей, родителей, высоты.

Далее попробуйте разобраться с окружающей средой ребенка, от нее зависит успешно ли малыш справится со страхом.

Исследуйте, кто в доме хозяин. Желательно, чтобы это был папа. Именно он приносит самого жирного мамонта домой, с ним надо советоваться по ключевым моментам воспитания ребенка, и он главный в совете директоров. Тогда ребёнок чувствует себя защищенным и верит, что любой страх сможет перебороть.

Но мама ведь знает лучше, она чаще видит ребенка, и вообще у нее контрольный пакет акций в плане ухода и воспитания. Отсюда следует, что все корректировки по ключевым вопросам происходят пока ребенок, отсутствует. Конфликты между родителями также могут вызывать страхи.

В случае, если мама одна растит своего малыша, ребенок чувствует себя увереннее, когда мама относится с уважением к его отцу. А также дает возможность быть самостоятельным.

На личном примере постарайтесь выявить и преодолеть свои страхи, иначе они могут перейти к ребенку.

Смотрите на малыша и пытайтесь подстроиться под его темперамент: активным обеспечить жизнь полную приключений и стараться меньше устанавливать ограничений, только самые необходимые. Вдумчивым и спокойным детям дайте время на выполнения действий и не подгоняйте, у них свой ритм. Это придает сил и уверенности в том, что он справиться с любым страхом.

             Чем помочь:

Помнить, что этот страх временный и все с возрастом пройдет.

Верить ребенку и принимать всерьез его страхи: расспросить чего он боится и почему.

Быть с ребенком рядом, когда он испытывает страх: обнимать, поглаживать, разговаривать, отвлекать.

Показать в игровой форме как преодолевают страх любимые персонажи ребенка.

Подбадривать: «какой ты смелый», «как смело ты справилась с этим».

Стараться побольше играть с ребенком в подвижные игры, это помогает отвлечься и сбросить лишнее напряжение.

          Что может усилить страх:

Вышибание клина клином, например, бороться со страхом темноты, оставляя ребенка одного в темной комнате.

Фиксирование на страхе: напоминание о нем, переживание по поводу наличия страха у ребенка.

Использовать фразы: «видишь не страшно, а ты боялся», «ты трусишка?», «а вот тот мальчик не боится».

           На что обратить внимание:

Страх проявляется долгое время, выходя за возрастные нормы.

Наличие большого количества страхов.

Крики во сне, страх перед засыпанием, тик, заикание.

 В заключение скажу, что все симптомы –это просто сигналы, а не приговор. Психика деток очень гибкая и пластичная, они легко отзываются на помощь родителей и специалистов.

Как  реагировать на детские страхи:

Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.

Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха – он почувствует себя еще более беспомощным и «Плохим», замкнется в себе.

Если ребенок хочет поделиться с вами, поговорите с ним. Страх уменьшается, или даже исчезает, если есть с кем его разделить.

Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагировать на неё.

Лучше всего - быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Ребёнок со страхами

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить.

В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу.

Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

Причины возникновения страхов

Биологическая предрасположенность — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость.

 Внутрисемейные причины — высокая тревожность родителей; особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка, запугивание; семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину.

Взаимоотношения со сверстниками — детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным.

Детская фантазия, развитое воображение — нередко ребенок сам придумывает себе предмет страха. Конкретный случай, который напугал ребенка (например, укусила собака).

Существуют типичные страхи, свойственные детям в том или ином возрасте. В 2—3 года ребенок может бояться наказаний, боли, врача, громких звуков, замкнутого пространства, одиночества и особенно темноты. В 3—4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка, страх сказочных персонажей. У детей 6—7 лет (а иногда и раньше) может появиться страх смерти, своей или своих близких.