

## Страхи в дошкольном возрасте



**Страх** присущ каждому человеку на планете. Он может быть обоснованным или безотчетным. **Однако каков детский страх как от него избавиться?**

Прежде всего, предоставьте ребенку такое мощное оружие как воображение: если его страхи придуманы им, значит, и бороться с ними предстоит тоже его фантазии. Победив страхи в своем воображении, он победит их в реальности. Пусть Ваше чадо мысленно несколько раз повторит то действие, которого боится, обязательно с положительным исходом. Затем вместе с ним попробуйте перебороть страх в реальности. Не отчаивайтесь, если у Вас не получится с первого раза.

Кроме всего прочего, **причиной фобий может являться банальная неинформированность** – незнание, ошибочное представление о каком-либо предмете или явлении. Для рассеивания такого рода переживаний следует обеспечить ребенку доступ к реальной информации, будь это детская энциклопедия, телевизионная передача или видеоролик в интернете.

Очень важно успокоить ребенка, дать ему почувствовать, что, пока Вы рядом, ему ничего не угрожает. Дети ведь порой так беззащитны просто из-за чувства того, что они нужны, любимы. Если на него будет полагаться кто-то близкий, он и сам поймет, что он достаточно силен, чтобы справиться со страхами.

Обеспечьте в спальне ребенка источник постоянного света. Это может быть обычный бра, ручной фонарик или ночник. Последние весьма эффективны в борьбе против страха темноты.

Также немаловажно подключить свое, истинно **родительское воображение**. Вы, наверное, удивитесь, узнав, к каким иногда трюкам прибегают изобретательные родители. Внедрите в борьбу со страхами немного Вашего собственного волшебства. Пусть будет заветное слово, чтобы отогнать злобного монстра или ритуал, чтобы обеспечить безопасную спальню на всю ночь. Помогайте ребенку самому составить словарь юного волшебника, можно воспользоваться волшебной палочкой.

**Главное**, ни в коем случае не оставлять того, что говорит ребенок, без внимания, всегда терпеливо выслушайте его. Дайте ребенку почувствовать одновременно и свою собственную силу, и каменную стену в виде родительской заботы, через которую никогда не пробиться никаким монстрам.

В разные возрастные периоды у детей преобладают различные страхи:

- от 1 года до 3 лет чаще встречаются боязнь темноты, страх оставаться одному, ночные страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказываются Волк и Баба Яга.
- на 2-ом году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли и связанный с этим страх медицинских работников.
- в 3 – 5 лет для детей страхи одиночества, страхи темноты, страхи замкнутого пространства и страхи сказочных или мультипликационных персонажей.
- от 5 до 7 лет ведущим становится страх смерти.

### Причиной

**возникновения страхов у детей дошкольного возраста могут быть:**

- *эмоциональная напряженность в семье;*
- *отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;*
- *излишние требования к ребенку, строгость;*
- *использование физических наказаний, жестокость;*
- *агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;*
- *страхи самих родителей и их тревожность;*
- *ссоры между родителями;*
- *травматичный опыт в жизни ребенка;*
- *внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», «Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т. д.*