**Нужно ли бояться детских страхов**

Страх — это нормальная эмоция.

Нормально развивающийся и психически здоровый ребенок подвержен огромному количеству страхов. Сила реакции на страхи зависит от врожденного темперамента ребенка. Одни дети подвержены тревоге сильнее, они острее реагируют на внешние стимулы. Другие более устойчивы, их реакция проявляется менее ярко. Однако боятся все. Потому что страх и тревога — это нормальные эмоции, которые возникают в ответ на угрозу нашей жизни или нашим интересам. Маленькому ребенку сложно понять, что является угрозой, а что нет. Детские страхи как раз и отличаются тем, что чаще всего не связаны с реально существующей угрозой. Нередко это обычная информация, которую ребенок получил от взрослых и пропустил через призму своей фантазии и живого воображения.

Взрослый человек тоже боится, просто он уже научился преодолевать свои страхи. Он осознаёт их, подвергает осмыслению и рационализации. Все это снижает интенсивность переживания неприятных эмоций. А ребенок лишен подобных адаптационных механизмов, поэтому переживает страхи намного острее. То, что взрослому человеку может показаться легкой преградой, для ребенка представляется непреодолимым препятствием.

Большинство детских страхов  при правильном отношении к ним бесследно исчезают по мере взросления. Это так называемые типичные страхи, которые обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер.

***Разновидности детских страхов***

Новорожденный боится громких звуков, проявляет тревогу при продолжительном отсутствии мамы, в восемь месяцев возникает страх перед незнакомцами.

В период от одного года до трех лет малыш боится резких звуков, посторонних людей, одиночества, высоты, боли, уколов и медработников. В два года может появиться страх перед животными, чаще собаками, и перед движущимся транспортом. На третьем году возникает страх перед наказанием.

В возрасте от трех до пяти лет возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Родители часто пугают детей этого возраста Бабайкой, Серым волком, Бородатым Дядькой, доктором и так далее. Этого делать нельзя ни в коем случае. Подобные методы только усугубляют проблемы ребенка и могут привести к серьезным психическим расстройствам.

Ребенок от пяти до семи лет обладает хорошо развитой фантазией, поэтому нередко появляются страхи, связанные с представителями потустороннего мира — привидения, домовые. Нередко возникновение подобных персонажей спровоцировано компьютерными играми, фильмами и видео в социальных сетях. К концу дошкольного возраста появляется страх стихийных бедствий и катастроф: пожар, землетрясение, наводнение, падение метеорита. Эти страхи встречаются у каждого второго ребенка.

***Причины детских страхов***

Наиболее распространенная причина появления детских страхов — чрезмерная опека в сочетании с повышенной тревожностью взрослых, которые занимаются воспитанием ребенка. В этом случае малыш постоянно слышит о том, какие опасности его подстерегают: «Не залезай на горку — упадешь, голову разобьешь» и т.д. Иными словами, детские страхи — это подчас страхи взрослых, переданные детям.

В семье, где очень опекающие и тревожные взрослые, любое проявление самостоятельности и познавательной активности ребенка пресекается. Люди боятся предполагаемой неудачи или травмы. Природное детское любопытство блокируется различными страшными историями и предостережениями. Все это становится плодотворной почвой для развития страхов и формирования таких черт характера, как боязливость и безынициативность.

Поэтому самый простой способ помочь ребенку справиться со страхами — это развивать его самостоятельность, поддерживать познавательную активность через совместные подвижные игры и преодоление трудностей.

Ребенок хочет забраться на горку? Дайте ему такую возможность, но стойте рядом и страхуйте. Таким образом, каждый момент повседневной жизни ребенка может культивировать появление страхов, а может превращаться в точку личностного роста.

***Как справиться с детскими страхами?***

* Рисунок страха

Попросите ребенка нарисовать свой страх. Процесс рисования помогает малышу найти выход своим переживаниям, поделиться со взрослым тем, что его пугает. Внимательно вместе с ребенком рассмотрите рисунок. Задавайте вопросы о каждой детали.

* Сюжетно-ролевая игра

Попробуйте проиграть один день из жизни страха. Как он просыпается, завтракает, как собирается на работу или на прогулку. Чем больше веселых и интересных подробностей — тем лучше. Шаг за шагом, включаясь в игру, малыш постепенно преодолевает свой страх и обретает уверенность в собственных силах.

Типичные детские страхи преодолеваются довольно быстро и легко, если родители проявляют понимание, терпение, оказывают ребенку поддержку и дают возможность развивать самостоятельность и уверенность в своих силах.