***Рекомендации психолога для родителей***

**Как предупредить появление**

**страхов у детей**



Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье.

**Что такое страх?** Страх - эмоционально заостренное отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается физиологическими изменениями, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления и др.

Часто у детей встречаются т. наз. **внушенные страхи.** Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки и др.), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи - упадёшь», «Не бери - обожжёшься» и т.д. Маленькому ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха как регулятор его поведения.

К сожалению, в большинстве случаев, страхи возникают именно по вине родителей. Страхи ребенка могут быть вызваны семейными неурядицами, невнимательностью родителей или, наоборот, чрезмерной опекой со стороны родителей.

Дети больше подвержены страхам, если их родители ссорятся между собой. В первую очередь это относится к детям старшего дошкольного возраста, поскольку они, отождествляя себя с родителем своего пола, переживают конфликтное отношение со стороны родителя другого пола. Беспокойство возникающее в данном случае, перерождается в страхи, поскольку дети лишены возможности повлиять на конфликт родителей.

Еще в большей степени, чем мальчики, эмоциональную чувствительность к семейному конфликту обнаруживают девочки. У мальчиков из неполных семей (вследствие развода) страхов больше, чем у тех, кто живет в полной семье.

**Что способствует появлению страхов:**

* наличие страхов у родителей, главным образом, у матери, тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
* чрезмерная принципиальность родителей, эмоциональное непринятие детей;
* большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
* конфликтные отношения между родителями;
* психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
* психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

**Возрастные страхи**. Первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте. В **7 месяцев** появляется **страх чужих людей**.

**В 2 года** многие дети продолжают оставаться чувствительными **к громким и неожиданным звукам, к боли, высоте, одиночеству.** Они начинают**бояться темноты** как спутника одиночества. Возникают страхи животных. В этот же период часто имеет место страх разлуки с родителями (особенно с матерью).

**С 3 до 5 лет** многие дети **боятся Бабу Ягу, воображаемых чудовищ.** Они продолжают бояться боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства, особенно если в семье напряженная обстановка, и дети не могут психологически чувствовать себя в безопасности.

В **5-6 лет** может появиться страх перед катастрофами, ведущими к гибели мира – нападением инопланетян, войнами, взрывами, наводнениями. К этому же виду страхов относится и боязнь нападения преступников. В основе всех перечисленных страхов лежит, прежде всего, **боязнь смерти**, сочетающаяся с испытываемым ребенком чувством незащищенности.

Обычно **возрастные страхи** существуют после возникновения в течение **3-4 недель**. Это можно считать нормой. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом.

**Советы родителям:**

Как можно чаще общайтесь с ребенком, **научитесь его слышать**. Стремитесь к доверительному общению, **обсуждайте** все проблемы и вопросы, искренне интересуйтесь его переживаниями и сомнениями.

Ни в коем случае **нельзя пугать** детей: «иди-иди, сейчас тебя съест; кто-то придет, заберет» и т.п. Эмоциональные и порой слишком резкие **запугивания** и предупреждения о возможной опасности и становятся основной причиной возникновения детских страхов.

Никогда **не ругайте** ребенка **за** его **страхи,** не высмеивайте их, от этого малыш может замкнуться в себе, а страхи и тревожность в нем не только не исчезнут, но и вырастут в несколько раз.

Большую роль в появлении детских страхов играет **напряженная обстановка в семье.** Постоянные ссоры, скандалы, ругань родителей могут сформировать у ребенка чувство страха и тревоги. Нередко дети думают, что именно они виноваты в ссорах взрослых и очень переживают из-за этого. Подобные страхи опасны для ребенка.

Научитесь **контролировать свои эмоции и речь.**

Пересмотрите свое поведение, **стремитесь** **к спокойствию и взаимопониманию** друг с другом в семье, тогда ребенок станет менее тревожным и восприимчивым к различного рода неприятным ситуациям, происходящим с ним как в семье, так и за её пределами.

Принимайте своих детей такими, какие они, есть со всеми их страхами и проблемами. Важно помнить, что **чувство страха** присуще абсолютно **всем людям.** Ребенку от мамы и папы нужна постоянная забота и внимание, а также умение выслушать и поддержать. Если рядом близкий человек, который всегда готов прийти на помощь и защитить ребенка, побороть свои страхи становится, лишь делом времени.

Лишь только тогда **ребенок** будет по-настоящему **счастлив, уверен в себе** и своих силах и сможет преодолеть все неприятности, встречающиеся на его жизненном пути.

Педагог-психолог Круглова Ольга Анатольевна