**«Если ребенок испытывает страхи»**

**Страх** – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока. (А.И.Захаров).

*Причины возникновения:*

* наличие страхов у родных и близких, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания);
* тревожность в общении с ребенком;
* большое количество запретов;
* многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
* психологическая травма – испуг, шок;
* нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
* конфликтные ситуации в семье.

**Виды страхов**

**Навязчивые страхи:**

* Гипсофобия – страх высоты,
* Клаустрафобия – боязнь закрытого пространства,
* Агорафобия – боязнь открытого пространства,
* Ситофобия – боязнь принимать пищу и т.д.

**Страх темноты**

Один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Да и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, входя в темную комнату, немедленно включает свет или даже оставляет его включенным, уходя из дома.

Если ребенок боится темноты, то ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Среди родителей бытует мнение, что сон с включенной люстрой вредит психике ребенка, чем ежевечерний стресс. Многие это и стрессом не считают (пусть привыкает!). Хотя потом при беседе с психологом ребенок рассказывает, какими чудовищами населена для него темнота – даже взрослого прошибает холодный пот.

Ни в коем случает, не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет ***страх темноты.***

***1. Игра «Кукольные прятки»* для детей 4-6 лет.**

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном (днём – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включённом ночнике). За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки на видном месте.

***2. Игра «Смелый разведчи»”* для детей 5-8 лет.**

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослыми. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественнее и интересней. В какой-то момент ребёнок (называемый, своим именем) получает задание сходить ночью в разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

**Страх сказочных персонажей**

Один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается особенно часто и приобретает тяжелые формы. Ничего удивительного здесь нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби, но и боевики, триллеры и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек и задумчивых осликов, то можно лишь поразиться такой нагрузке на психику.

Поэтому даже к такому вроде безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков сейчас следует относиться очень осторожно. Если ребенок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров – даже если он этого требует (среди детей нередко встречаются такие, которые, замирая от страха, не могут оторваться от экрана, когда там показывают ужасы).

**Литература:**

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей, Союз, С.-Пб,2000.
2. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Речь, С.-Пб., 2007.