**Если ребенок испытывает страхи?**

Страхи возникают потому, что у дошкольников сильно развито воображение, и потому, что как раз в этом возрасте в их сознании начинают возникать причинно-следственные связи, например: «Если темно – не видно опасности, а если ее не видно – я не смогу защитить себя». Дети переживают период конфликта с собой, когда они уже хотят быть независимыми и в то же время им еще нужна защита взрослого. Некоторые одаренные дети проявляют повышенные страхи из-за того, что у них больше развито воображение, интеллект. В их голове возникают самые невероятные взаимосвязи, в то же время правильно относиться к ним ребенок еще не умеет. У детей раннего возраста страхи могут развиваться вследствие того, что мир для них все еще остается далеко не во всем понятным.

Существуют страхи, присущие почти всем детям в определенном возрасте, например, нормой считается страх темноты ребенка 4 лет. Такие «возрастные» страхи обычно с возрастом проходят сами собой. Но есть страхи, которые мы, сами того не осознавая, прививаем ребенку. Например, усердствуя в запретах и увещеваниях о вреде чего-либо, мы провоцируем у ребенка страх перед этим явлением, страх самостоятельных действий, страх допустить ошибку и т.п.

Переживать страхи – это нормально, если только они не начинают мешать ребенку играть, учиться, заводить друзей, быть (в разумных пределах) самостоятельным и чувствовать себя хорошо.

**Как предотвратить проблему**

* Создайте у ребенка ощущение безопасности. Это можно сделать, соблюдая режим, находя время для общения с ним, проявляя постоянство в воспитании, всегда выполняя обещания и исключив ложь при общении с ребенком.
* Старайтесь сами не «накручивать» обстановку и переживания ребенка. Не зацикливайте себя и ребенка на страхах. Чем больше волнуетесь вы, тем больше будет пугаться ребенок – ведь он не знает причины вашего волнения и может счесть это за сигнал: раз мама так переживает, значит это действительно ужасно страшно.
* Относитесь с участием ко всем чувствам ребенка, даже если вам не нравится, как ребенок себя ведет: «Я вижу, ты испугался. Думаю, я тоже испугался бы этой большой собаки».
* Разными методами помогайте ребенку выразить свои страхи и опасения. Для этого можно поговорить о них, нарисовать их, сочинить страшные истории и записать их, нафантазировать про это «страшное» что-нибудь смешное.
* Почитайте книжки, лучше всего традиционные сказки, в которых говорится о том, как героям удалось преодолеть трудности и спастись от опасностей.

**Как справиться с проблемой, если она уже есть**

* Не поддавайтесь соблазну сказать что-то вроде: «Нечего тут бояться».
* Никогда насильно не заставляйте ребенка сделать то, чего он боится.
* Старайтесь поддержать его: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня».
* Постарайтесь разобрать вместе с ребенком объект страха: какой он, из чего сделан, когда и зачем приходит, что любит, чего не любит, и т.п. Исходя из этой информации, можно придумать, как от него избавиться или переделать в «нестрашного». Лучше спросить об этом у ребенка – то, считаем выходом мы, далеко не всегда выход для ребенка. А то, что придумаете – осуществить по мере возможности или осуществить символически. А может, если страх был от недостатка информации, результатом подобной беседы будет более полное осознание ребенком объекта страха и страх исчезнет сам собой.
* На первых порах можно придумать для ребенка нечто вроде «оберега, наделенного волшебной силой». Например: «А ты знал, что все чудовища ужасно боятся чеснока и щекотки? Положим в комнате чеснок и они сюда не сунутся»; «Все привидения боятся тех, кто их сам не боится, стоит только встать к ним лицом и посмотреть на них, как они убегают» и т.п.
* Также положительного эффекта можно достичь, ненавящево читая или рассказывая ребенку сказки, где герой чего либо боится и в ходе повествования находит или способы борьбы со страхом, или выясняет, что то, что ему казалось страшным, таковым не оказалось и т.п.
* Есть и другие специфические способы борьбы со страхами, и если данная проблема в Вашей семье действительно серьезна, не стесняйтесь обращаться к психологу.