**Детские страхи:**

**причины возникновения и методы преодоления**

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребёнок растёт и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Причины возникновения страха:

1. Конкретный случай, который напугал ребёнка. Такие страхи легче своего поддаются коррекции.
2. Самые распространённые – это внушённые страхи. Их источник – взрослые, которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребёнка об опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадёшь», «Не бери- обожжёшься». Ребёнок чувствует тревогу, у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.
3. Детская фантазия. Ребёнок нередко сам придумывает себе предмет страха. Каждый ребёнок по-разному реагирует на такие фантазии.
4. Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребёнок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.
5. Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребёнка и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей.
6. Наличие более серьёзного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить специалисты. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возрастного периода, или очень сильное проявление страхов, которые не входят в понятие нормы.

**Виды страхов**

(в основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения).

1. Навязчивые страхи – эти страхи ребёнок испытывает в определённых, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. (например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.).
2. Бредовые страхи – самая тяжёлая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Их наличие часто указывает на серьёзные отклонения в психике малыша.
3. Сверхценные страхи – самый распространённый вид. Они связаны с собственной фантазией ребёнка. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чём другом ребёнок думать не может. (страх темноты, страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков).

Что делать, если ребёнок боится?

Советы педагогам

* Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.
* Следует говорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке. Повторять вопрос о том, боится или не боится ребёнок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов.
* Попробуйте переубедить ребёнка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу, что всё это глупости.
* Сочинить вместе с ребёнком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
* Нарисовать страх – это самый распространённый и действенный метод борьбы с ним. После того как ребёнок нарисует, следует сжечь листок с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его.
* Использовать игру или инсценировки.

Советы родителям

* Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если ребёнок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, «чтобы привыкал».
* Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость».
* Не принижайте значение страха для самого ребёнка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребёнку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что «монстров» не существует, обычно невозможно.
* Постоянно уверяйте ребёнка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребёнок должен верить вам.
* Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
* Постарайтесь отвлекать ребёнка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-либо. Больше разговаривайте с ребёнком.
* Поддерживайте ребёнка, но не идите на поводу. Например, если ребёнок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Норма страхов для детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Страх** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Остаться дома в одиночестве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Заболеть, заразиться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умереть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Смерти родителей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чужих людей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потеряться |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мамы и папы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наказания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабы – яги, Кощея Бессмертного, Бармалея и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страшных снов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Темноты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Животных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Транспорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стихийных бедствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высоты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Глубины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Маленьких тесных помещений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Воды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пожара |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Войны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Больших помещений, улиц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уколов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Боли |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Резких громких звуков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» №2 /2010