**Уважаемые родители.**

Сегодня мы с вами поговорим о детских страхах.

Что такое страх? Это инстинктивная команда к бегству. У животных все просто: беги или нападай, есть еще реакция замирания, оцепенения. Животные в доли секунд воспроизводят реакцию и потом не прокручивают в голове, что с ними произошло и, что могло бы быть еще хуже. А мы умеем смаковать эти страхи, вспоминая их много раз в своих мыслях. Очень красочно представляя, как могла бы задавить машина или на улице напала бы собака, разорвала одежду и откусила руку. И чем больше прокручиваний, тем больше мы фиксируем эту реакцию в организме. А наша психика не отличает, где правда, а где вымысел. Если на внутреннем экране это «кино» шло несколько раз, психика принимает это к сведению и сделает так, чтобы человек уже никогда не попал в такую ситуацию.

Если ребенка укусила собака, то психика может поставить под запрет даже встречу с маленькими собачками. Особенно, если ребенок увидел неадекватную реакцию взрослых. Даже если, например, к вам бежит собака, чтобы облизнуть вас, гримаса ужаса на вашем лице и беспорядочные действия, напугают ребенка больше, чем сама собака. Ребенок запоминает, что нужно бояться собак.

Страхи есть реальные, а есть придуманные. Фобические реакции вызваны реальной, мгновенной угрозой жизни. Предположим, ребенок чуть не утонул в бассейне. Он сам испугался, да еще взрослые во всех красках расписали, что он мог умереть, и его могло бы не быть. Как они будут без него жить? А дальше ребенок может начать бояться, даже мыться в душе. Он будет всячески избегать этого мероприятия. Его уговорами или насильно, раз в неделю заставляют помыться, но при этом у ребенка может даже температура подниматься. В воду он, ни под каким предлогом не зайдет. Даже став старше, и через волевое усилие, начав учиться плавать, будет испытывать огромное напряжение, и будет находиться в ужасе, что вот сейчас он может опять начать тонуть. И опять же, в красках по несколько раз прокрутит все варианты, как он будет тонуть. В открытых водоемах у повзрослевшего ребенка может зафиксироваться какой-то внутренний уровень, до которого он может зайти в воду, а чуть выше и психика в панике будет заставлять выйти из воды. Она сигнализирует, что это опасно, что нужно срочно выйти из воды.

Просмотр сцен насилия в СМИ и гаджетах тоже вносят свои коррективы. Ребенок при просмотре фильма Парк Юрского периода упал в обморок, когда увидел сцену, как динозавр съел козочку и выбросил окровавленную ногу. Сначала он начал хныкать и говорить, что ему что-то нехорошо, а потом просто потерял сознание. Ребенок не отличает реальность от больной фантазии взрослых. Его психика в этот момент приняла это, как угрозу жизни. Она не говорит ему, что он сидит сейчас в кинотеатре и рядом взрослые, что это просто выдумка. Все воспринимается всерьез. Ночью, мозг всю поступившую информацию раскладывает по полочкам и создает из этих образов виртуальную реальность. Перенесенный днем ужас, ночью превращается в борьбу с чудовищами. Поэтому не стоит удивляться, что ребенок будет бояться темноты. Ему будут казаться в темноте различные монстры. В этом случае нужно включить свет и просмотреть все места, на которые покажет ребенок. Открыть все тумбочки и шкафы, показать, что там никого нет. Оставить ночник.

Также ребенку могут сниться монстры, серые волки и ведьмы, если днем его пугают наказаниями. Укус зубами символизирует повреждение кожного покрова. Даже высказывания, что мама его не любит или не будет с ним разговаривать, очень болезненно воспринимается. Ведь мама – это значимая доминантная особь, от которой зависит его жизнь.

Поэтому отделение от матери может влиять на всю жизнь повзрослевшего человека. Холодная, неприступная мать формирует у ребенка привычку, что никто не поможет, что если он сам не справится, то кричи не кричи, никто не спасет. И взрослый уже человек будет привлекать в свою жизнь людей для проигрывания этого сценария жизни. Опять же, отвержение мамы плохо сказывается на жизни человека, но тревожная, гипер опекающая мама не менее опасна. Она своими страхами заражает ребенка и ставит ограничения на все действия, чтобы ей было спокойно его воспитывать. Но ребенок изучает мир, учится взаимодействовать в нем. Ему нужно составить свою картотеку о каждом предмете и явлении. И делает он это через органы чувств. Видит, трогает, нюхает, пробует, чувствует запахи.

Задача родителя, если его не станет, то ребенок должен встроиться в жизнь и быть счастливым. А если его от всего оберегали и он не научен коммуникациям с внешним миром, как будет жить этот человек? Будет ли он счастлив? Сможет ли достигать свои цели? Сколько усилий ему придется приложить, чтобы освободиться от ограничений?

Как мы можем помочь ребенку? В детском саду вы можете обратиться за помощью к психологу. С помощью методов арт-терапии ребенок освобождается от навязчивых страхов и образов.

Дома просто предложите нарисовать свой страх и сожгите этот рисунок. Можно придумывать различные ритуалы. Обойти со свечкой помещение и дать ей прогореть до конца. Любой рефлекс, если его не подкреплять, угасает, а потому, чтобы справиться с рефлексом нашего страха, нужно выявить все способы, которые мы используем, желая «обезопасить» себя. Научите ребенка глубоко дышать. На 4 счета вдох, 4 счета задержать дыхание, 4 выдох, 4 задержали дыхание. Как только мы начинаем дышать глубоко, тело расслабляется и успокаивается.

Формула страха всегда одна и та же, и механизмы у страха одинаковые. Страхи возникают, фиксируются в памяти, воспроизводятся и разрастаются, захватывая все новые и новые области жизни. Мы сами эти страхи изготавливаем и сами их поглощаем. Риска для жизни никакого, но вот и жизнь с таким добром - никакая…. И не случайно в сказках предупреждают добрых молодцев: испугаешься – не беги, а побежишь - голову потеряешь.

Так что сначала прорабатывайте свои страхи, а потом работайте со страхами детей. И помните, что вы можете обратиться за помощью.