# Как относиться к страхам у детей?

Каждый ребенок переживает периоды повышенной чувствительности к окружаемому миру. У каждого возраста есть свои страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Возрастные страхи являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл.
    Дети дошкольного возраста боятся многого (максимум страхов в /5-8 лет), можно даже разделить эти страхи на несколько групп: «медицинские» (боль, уколы, врачи, болезни); страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, огонь, пожар, стихия, война); страхи смерти (своей и близких людей); страхи животных и сказочных персонажей; страхи кошмарных снов и темноты; социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания); «пространственные» страхи (высоты, воды, замкнутых пространств).
    Если ребенок испытывает большое количество разнообразных страхов, если они владеют им длительное время, а также если эти переживания нарушают сон, снижают аппетит, влияют на самочувствие ребенка (вызывают сердцебиение, головокружение, головные боли, тошноту, недержание мочи и др.), то следует незамедлительно обратиться за помощью к специалистам, так как речь идет о патологических страхах.
Если же речь идет о возрастных (нормальных) страхах, то родителям и воспитателям следует просто правильно на них реагировать.

  **Рекомендуется:**

* Спокойно сопереживать (нельзя дразнить, пугать, стыдить ребенка).
* Обсуждать с ребенком его страхи (чем больше ребенок говорит о своих страхах, тем скорее он от них  избавится.
* Предвосхищать потенциально страшные ситуации (не окружайте ребенка избыточной защитой, но сделайте так, чтобы по возможности снизить степень неприятных воздействий. Например, если ребенок боится засыпать в темноте, оставьте на ночь включенный «ночник»).
* Анализировать собственное поведение. Взрослые могут нечаянно «заразить» ребенка своим страхом. С помощью этого же механизма можно добиться и обратного эффекта. Например, незначительность пугающего объекта подчеркнуть короткой фразой, выразительным жестом как бы отбросить, проигнорировать его. При этом важен не смысл, а интонация — спокойная и уверенная.
* Разыграть страх в игре. Например, если ребенок боится врачей, то полезно поиграть с ним в «больницу». Пусть ребенок сначала исполняет роль врача, затем пациента. Можно придумать сюжет, в котором ребенок может расправиться со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме.
* Постепенно, ступенчато привыкать к страху. Например, ребенок боится собак. Понаблюдайте вместе с ним за игрой щенков. Попросите знакомого, имеющего маленькую собачку, вместе погулять. Далее можно предпринимать следующий шаг: пусть ребенок в вашем присутствии проведет некоторое время со взрослой собакой, вы же обучите его приемам обращения с собакой.
* Рисовать страхи. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится, и рядом себя. Пусть себя он нарисует более крупным или как-либо защищенным по отношению к пугающему объекту. На этом же рисунке можно стереть пугающий предмет, повторяя: «Вот и нет страшилища», «Ты его испугал», «Он убежал от тебя» и т. д. Далее можно продолжить: «Теперь все будет хорошо, потому что ты смелый, а он убежал, и тебе не надо его бояться — он сам тебя боится».