**[Влияние детских страхов на поведение детей](http://cpms-smol.ru/parents/251-vliyanie-detskih-strahov-na-povedenie-detej)**

Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

У детей страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или  самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям.

**Детские страхи** – это явление имеющие большое значение для развития ребенка.

**Причины детских страхов:**

* перенесённая  ребёнком травмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус собаки или болезненный укол врача);
* частые запреты;
* разговоры в присутствии детей о смертях, убийствах, пожарах;
* конфликты в семье;
* разногласия ребёнка со сверстниками;
* запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, бабай) и т.д.

Существуют и косвенные предпосылки, которые создают условия для развития детских страхов. Например, неправильное поведение матери, когда она берёт на себя роль главы семьи, что вызывает у ребёнка беспокойство. Плохо действует на ребёнка стремление матери поскорее выйти на работу после декретного отпуска, при этом ребёнок чувствует острую нехватку в тесном общении с ней.

Более подвержены страхам дети из неполных семей, а также единственные дети в семье, которые становятся центром забот и тревог родителей.  Влияет на появление страхов у детей и перенесённый мамой во время беременности стресс или конфликтная обстановка в её семье в период вынашивания ребёнка.

Наличие тех или иных детских страхов напрямую зависит от возраста ребёнка, каждому возрасту соответствует свой страх.

**Страхи у детей разных возрастов**

У детей первого года жизни наиболее типичнее страхи связаны с отдалением ребёнка от  матери. Ребёнок также может бояться чужих людей и новой обстановки.

До трёхлетнего возраста дети чаще всего боятся темноты.  Нередко возникает страх остаться одному и ночные страхи.

После трёх лет боязнь темноты всё ещё сохраняется, но и возникают новые переживания – теперь ребенок боится оказаться в замкнутом пространстве, боится сказочных героев и одиночества.

Когда ребёнку исполняется 5 лет, он начинает бояться пожара, глубины, страшных снов, смерти, животных. Может возникнуть страх потери родителей, и в то  же время боязнь быть ими наказанным. Нередко ребёнок испытывает страх перед опозданием и перед заражением какой-то болезнью.

С семи лет, когда начинаются школьные годы, могут появляться различные страхи, связанные с учёбой – боязнь сделать ошибку, получить плохую оценку,  не оправдать ожидания взрослых.

С 10 – 11 и до 16 лет ребёнок испытывает страх перед изменением свое внешности и различные страхи межличностного происхождения.

Стоит остановиться на основных видах страхов у детей.

Страх одиночества.

Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, беззащитности, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить  малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится  уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда  следует ожидать вашего возвращения, и обязательно позванивайте время от времени.  Но полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

Боязнь темноты

Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Иногда избавиться от этого помогает постепенное увеличение времени нахождения в тёмной комнате. Но лучше не мучить ребенка и включать ему свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и спокойно ждать, когда малыш подрастёт.

Страх смерти

Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «если ты меня не послушаешься, я могу заболеть и умереть».  Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

**Как избавиться от страхов**

Если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. Всё хорошо в меру, поэтому, если  страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться. Так как  это  может сказаться на будущем малыша: у него могут развиться агрессивные наклонности, пессимизм, неуверенность в себе, мнительность, тревожность, зависимость от других и т.д.

**Как вести себя родителям, чтобы помочь ребёнку:**

* Внимательно выслушать и понять чувства малыша. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Но открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину  своих страхов  нельзя, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Только если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
* Заверить в том, что вы его очень любите и обязательно защитите.
* Найти  ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
* Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
* Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых страшные монстры оказываются всего лишь фантазией.
* Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их  уничтожения.

Выберите в воспитании ребёнка золотую середину, не превозносите, но и не угнетайте его.  Способствуйте тому, чтобы ребёнок больше гулял, бегал, что-то мастерил, чаще приглашайте в дом его друзей. Не пугайте слишком часто «бабаем», чужим дядькой, милиционером, волками. Выделяйте больше времени для совместного творчества (лепки, рисования, вырезания и склеивания). Играйте всей семьёй. Любите своего ребёнка таким, какой он есть. В общем, будьте ему добрым другом и хорошим наставником.

И, Если у вас не получается справиться со страхами, не затягивайте, обращайтесь к специалисту.  Страхи дошкольного возраста, которые не уходят после 10 лет, служат предрасполагающим фактором к развитию тяжёлых неврозов, а также наркомании и алкоголизма в будущем.

 http://cpms-smol.ru/parents?start=70