**Страхи у детей и как их преодолеть**

Рождаясь ребенок встречается с непонятным миром, который вызывает разные эмоции. Окружающий мир пугает, поэтому страх сопровождает человека всю жизнь. Но страх жизненно необходим человеку-именно благодаря страху, на генетическом уровне, человек действует более осторожно, чтобы сохранить свою жизнь.

**Откуда берется страх**

Для каждого детского возраста существует своя норма количества и видов страха. Переживая эти страхи ребенок взрослеет, страхи постепенно исчезают. Но если страхи со временем никуда не уходят, они мешают нормальной жизни и развитию ребенка. Причины страхов могут скрываться в ближайшем окружении ребенка и его образе жизни.

Самое важное, в какой семейной атмосфере живет ребенок, какие методы воспитания используют его родители. Конфликты, скандалы формируют повышенную тревожность у ребенка, при которой очень многие факторы провоцируют возникновение страхов.

Сами родители нередко пугают детей словами: «если не будешь слушаться, позову полицейского, отдам дяде, позову врача, он сделает укол» и т.д. Родители шутят, а ребенок живет в страхе.

Еще родители передают свои страхи ребенку, мешая ему самостоятельно без навязанных страхов познавать мир. Родители передают ребенку знания о том, что хорошо, а что плохо, чего нужно бояться, а что не опасно.

 Так же контролируйте информацию с которой сталкиваются дети. Ребенок улавливает все тревожные новости поступающие через СМИ, она копится и откладывается в подсознании и может проявиться неожиданными страхами, например: «могут напасть бандиты», «может быть авария» и т.д.

**Есть несколько эффективных способов, которые помогут детям избавиться от негативных эмоций:**

* ***Относитесь к ребенку с пониманием.***

Ребенок может боятся того, что мы взрослые считаем полной чепухой. Не ругайте ребенка за трусость. Дайте ребенку понять, что вы понимаете, насколько ему страшно, не обесценивайте его страх. Даже если это маленькая букашка, не говорите, что это глупости и нечего бояться. Для ребенка это реальный страх. Придумайте вместе способ борьбы со страхом: можно подружиться с букашкой, угостить ее травкой, в темной комнате посветить фонариком, чтобы напугать монстров. Хорошо, если ребенок сам придумает как победить страх, нужно только ему помочь в этом.

Не заставляйте ребёнка пересиливать страх любой ценой. Например, если он боится собак-принуждать его гладить животное. Пусть сначала понаблюдает за ними издалека, на безопасном расстоянии.

* *****Чаще обнимайте ребенка.***

Эмоции живут в разных частях нашего тела (печаль отзывается болью в сердце, ком подкатывает к горлу, при тревоге, страхе колотится сердце, трясутся руки). Спросите у ребенка в момент испуга где живет его страх. Предложите ему спокойно дышать, тогда расслабятся напряженные мышцы. Обнимите ребенка, он физически будет ощущать, что защищен, это поможет снять эмоциональное напряжение.

* ***Подключайте творчество, юмор и фантазию.***

С помощью творчества (арт-терапии) можно снизить травмирующий эффект страха. То, что ребенок не может осознать, в рисунке- проявит волнения и спрятанные эмоции. Пусть ребенок нарисует или слепит из пластилина свой страх, затем можно уничтожить его или сделать страх из страшного смешным. Ребенок сможет понять, что страх подвластен ему, что его можно уничтожить, посмеяться, над ним или даже подружиться.

Придумайте вместе с ребенком сказку про страх, в которой ребенок сам или с чьей-то помощью победит страх.

Даже чтение «страшных» сказок, может быть полезно, тем, что ребенок знакомится с опытом преодоления страхов героями сказки, переживает вместе с ними. Но ребенок сам представляет себе пугающие образы, с которыми может справиться его психика. В отличии от просмотра мультфильмов про монстров или фильмов ужасов, образы монстров в которых могут нанести непоправимую травму психике ребенка.

* ***Чаще разговаривайте ребенком и внимательно слушайте его.***

Доверительно беседуйте с ребенком, расскажите, что у вас детстве были страхи и как вы их преодолели. Даже папа, такой большой и сильный тоже чего-то боялся, но смог победить свои страхи, стал храбрым и смелым, благодаря этому.

Расскажите, что многим страшным вещам можно найти объяснение (например, пугающим теням на стене ночью, звукам с улицы, шуму грозы и т. д.).

Не поддавайтесь тревоге за ребенка, ваше спокойствие необходимо ребенку, чтобы он был уверен-вместе вы победите все страхи!

Чуткое отношение к тревогам ребенка, добрые доверительные отношения с ребенком, помогут справиться с негативными эмоциями.