***Как помочь ребенку избавиться от страхов и обрести уверенность в себе***



Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоци­ональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев. Некоторые страхи имеют временный характер, потому что обусловлены возрастом. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их проявления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены, или сохраняются длительное время, то это заслуживает специального внимания. Обычно, это свидетельствует о каком-то неблагополу­чии, нервной ослабленности детей, неправильном поведении ро­дителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтные отношениях в семье.

В общем виде страх условно делится на **ситуативный и лично­стный**: **ситуативный** – возникает в необычной, шокирующей об­становке; **обусловленный личностно** – предопределен характером человека. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто дополняют друг друга.

 Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хро­нический. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пуга­ются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «раз­гулявшиеся» чувства.

Однако следует иметь в виду, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чув­ствительности к страхам. Все эти страхи носят преходящий характер:

* **от 1 до 3 лет** – главным персонажем страшных сновидений чаще оказывается Волк.
* **от 3 до 5 лет** – возраст эмоционального наполнения «Я» ре­бенка. Часто встречается триада страхов: одиночества, темно­ты и замкнутого пространства. После трех и особенно четырех лет к Волку и Бабе Яге присоединяются Кощей Бессмертный и Бармалей, персонажи из современных мультиков, неизвестный никому персонаж Бабай с общими у них чертами: черствостью, злом, коварством. Воплощая собой наказание, сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанны­ми. Значительно меньше страхов у детей, имеющих возмож­ность общения со сверстниками.
* **от 5 до 7 лет** – интенсивно развиваются абстрактное мышле­ние, способность к обобщениям, осознание категории време­ни и пространства, поиск ответов на вопросы: откуда все взялось, зачем живут люди? Формируются опыт межличност­ных отношений, система ценностей, чувство родства, дома. Типичны для этого возраста страхи перед теми же персонажами из современных мультиков как нару­шителями социальных правил и устоев, а заодно и как пред­ставителями потустороннего мира.

Этим страхам больше под­вержены послушные дети. Ведущим страхом старшего дош­кольного возраста является страх смерти.

Прежде чем начать помогать детям в преодолении страхов, необ­ходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Страхи, проявляющиеся в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внут­ренних, часто неотделимых от опасений, страхов.

Наиболее адекватный путь – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Нужно и самим родителям самокритично задать себе вопросы: какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас? Общие страхи должны устраняться общими усилиями, совместными мероп­риятиями, той же игрой, преодолевающей страх. Более действенным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства. Решиться помочь детям полностью избавиться от стра­ха – это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает постоянную возможность вмешиваться в личную жизнь детей. Главный фактор, препятствующий избавлению детей от стра­хов, – неблагополучное нервно-психическое состояние самих родите­лей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь всей семье в целом, только после этого имеет смысл проведе­ние методик преодоления страхов детьми.

Один из действенных методов «лечения» страхов, является его рисование. С помощью рисования удается устранить страхи, порожденные воображением ребенка, а также страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и ос­тавивших не очень выраженный к настоящему времени эмоцио­нальный след в памяти ребенка.

При использовании игры для пре­одоления страха психотерапевтический механизм заключается в пе­ремене ролей, когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий страхи ребенок ведут себя противоположным образом.

Нарисуй свой страх и облачи его в комикс.

Нарисуй свой страх и уничтожь, заштриховав.

Нарисуй свой страх и разорви рисунок на мелкие части, выбросив в корзину.

Если самостоятельно не удаётся помочь ребёнку преодолеть страхи, обращайтесь к специалисту.

Удачи вам, уважаемые родители!