**ДЕТСКИЕ СТРАХИ.**

Страх является таким же неотъемлемым эмоциональным проявлением психической жизни каждого человека, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Согласно справочнику по психологии ***страх*** – это насыщенный аффект переживания угрозы существованию (реальной или воображаемой) с чувством напряженности, ожиданием угрожающих событий, представляющих опасность для жизни, физического и психического здоровья или несущих боль.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков (беспокойство, опасение, боязнь, испуг, ужас).

На каждом возрастном этапе выделяются так называемые типичные страхи.

**Возрастная динамика страхов.**

***Первый год жизни.***

Повышенное беспокойство у детей первых месяцев жизни чаще всего возникает, когда не удовлетворяются жизненно важные физиологические потребности, которые направлены на поддержание и развитие жизни. Это потребность в еде, сне, активности, тепле.

Так же между 6 - 9 месяцами у ребенка возникает страх перед незнакомыми людьми.

***От 1 года до 3 лет.***

Характерными страхами для детей данного возраста являются страхи перед внезапными и болевыми воздействиями, страх одиночества и отсутствия поддержки взрослых. А главными персонажами страшных сновидений чаще всего могут оказаться Волк, Баба Яга или аналогичные им персонажи.

***От 3 до 5 лет.***

В данном возрасте часто встречается триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. А так же расширяется репертуар пугающих сказочных персонажей: к Бабе Яге и Волку добавляется Кощей, Бармалей и прочие подобные персонажи.

***От 5 до 7 лет.***

Ведущим страхом в данном возрасте является страх смерти. Данный страх тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей, заболевания и смерти родителей, а так же с наиболее типичными для данного возраста страхами жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны.

Иногда страх может приобретать навязчивый, невротический характер. Например, навязчивый страх опоздать. А невротической формой выражения страха смерти является навязчивый страх заражения. Обычно это внушенный взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть.

***От 7 до 11 лет.***

Ведущий страх данного возраста – это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают, то есть это страх непринятия, не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения (школы, сверстников или семьи). Конкретными же формами данного страха являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует или нужно. А самой часто встречаемой разновидностью страха «быть не тем» является страх опоздания в школу.

В данном возрасте может возникать так называемая «школьная фобия», которая проявляется в навязчивом страхе перед посещением школы. Нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях чрезмерной опеки. А иногда сами родители боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все задания, а так же контролируя их по поводу каждой написанной буквы. В ряде случаев страх перед школой может быть вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявления агрессии с их стороны.

Помимо школьных страхов для данного возраста типичен страх стихии - природных катаклизмов: бури, урагана, наводнения, землетрясения.

***От 11 до 16 лет.***

Страхи у подростков не столь редкое явление, но они обычно тщательно скрываются.

Многие подростковые страхи являются развитием ранее предшествующих страхов и тревог.

Очень часто в подростковом возрасте проявляются опасения типа: что его никто не любит, не понимает, что он никому не нужен, что у него нет будущего, перспектив, возможностей, что все уже позади, закончено и остановилось.

Наличие же устойчивых страхов в подростковом возрасте свидетельствует о неспособности защитить себя, неуверенности в себе, в ближайшем и социальном окружении.

**Условия устранения страхов у детей.**

Прежде чем начинать «борьбу» со страхами ребенка, родителям стоит задать себе вопрос: «Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас? Что мне при этом помогло и что помогает сейчас справляться со страхами?»

- Отношение к страхам детей со стороны взрослых без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания.

- Принятие чувств и желаний ребенка и его самого такими, какие они есть.

- Уверенное и в то же время гибкое поведение родителей по отношению к своему ребенку с учетом особенностей его темперамента, зарождающихся склонностей и интересов.

- Последовательность требований и решений родителей по отношению к ребенку.

- Расширение круга интересов и контактов ребенка.

- Собственная активность родителей (как матери, так и отца), своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей.

- Отсутствие чрезмерной опеки со стороны родителей.