**Профилактика детских страхов**

     Страх – аффективное /эмоционально заостренное/ отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

     Беспокойство, тревога, страх – эмоциональные проявления психики. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями и имеют временной характер. В большинстве страхи детей возникают по причине взрослых. Основан страх на инстинкте самосохранения и имеет защитный характер.

Страх делится на:

* Ситуативный/в необычной обстановке/;
* Личностный – предопределен характером человека /его повышенной мнительностью/.

Страх бывает:

* реальный и воображаемый;
* острый и хронический.

Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

     Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

      Выяснить весь спектр детских страхов можно через беседу. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах имеет смысл у детей не раньше 3-х лет, делая вопросы более доступными для понимания в этом возрасте. Беседу необходимо вести не торопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов «да — нет» или «боюсь — не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегаем наводки страхов их непроизвольного внушения. Задавая вопросы, необходимо сидеть рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть.

       Методику ведения беседы о страхах можно найти в работе Захарова А.И. «Как помочь нашим детям избавиться от страха».

      Ребенок очень рано может БЕССОЗНАТЕЛЬНО «заражаться» эмоцией страха от других. А осознавать, что другому страшно, он способен лишь с 5 лет. Как правило, дети определенного возраста боятся чего-то определенного. Например:

      Уже в 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов или необычной ситуации.

      В 2-3 года дети обычно боятся животных. После 3-х лет многие начинают бояться темноты, что совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. Не отделяя вымысел от реальности, ребенка иногда начинают бояться персонажей сказок: Бабы Яги, Кощея и др.

      С 6-7 лет дети могут бояться пожара, несчастья с близкими.

      С 8 лет некоторые боятся умереть или боятся смерти близких. Все эти страхи способствуют развитию у детей агрессии, нервозности, расстройству сна, речи.

 При работе с такими детьми полезно начинать день с особых упражнений, создающих положительный эмоциональный настрой и ориентирующихся на преодоление трудностей.

      Воспитанию у детей устойчивости к страху способствует проигрывание соответствующих этюдов и игр, рисование детьми своих страхов.

      Игра для ребенка – это способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей его действительности. Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование – катарсис.

      Игра невозможна без риска. Нежелание быть последним, проигрывающим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни. Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победу и терпит поражения, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре. Для этой цели можно использовать народные, ролевые подвижные игры с предметами. Играть в такие игры можно уже с 1 года.

**Профилактика детских страхов**

     Страх – аффективное /эмоционально заостренное/ отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

     Беспокойство, тревога, страх – эмоциональные проявления психики. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями и имеют временной характер. В большинстве страхи детей возникают по причине взрослых. Основан страх на инстинкте самосохранения и имеет защитный характер.

Страх делится на:

* Ситуативный/в необычной обстановке/;
* Личностный – предопределен характером человека /его повышенной мнительностью/.

Страх бывает:

* реальный и воображаемый;
* острый и хронический.

Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

     Обычно страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

      Выяснить весь спектр детских страхов можно через беседу. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах имеет смысл у детей не раньше 3-х лет, делая вопросы более доступными для понимания в этом возрасте. Беседу необходимо вести не торопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов «да — нет» или «боюсь — не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегаем наводки страхов их непроизвольного внушения. Задавая вопросы, необходимо сидеть рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть.

       Методику ведения беседы о страхах можно найти в работе Захарова А.И. «Как помочь нашим детям избавиться от страха».

      Ребенок очень рано может БЕССОЗНАТЕЛЬНО «заражаться» эмоцией страха от других. А осознавать, что другому страшно, он способен лишь с 5 лет. Как правило, дети определенного возраста боятся чего-то определенного. Например:

      Уже в 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов или необычной ситуации.

      В 2-3 года дети обычно боятся животных. После 3-х лет многие начинают бояться темноты, что совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. Не отделяя вымысел от реальности, ребенка иногда начинают бояться персонажей сказок: Бабы Яги, Кощея и др.

      С 6-7 лет дети могут бояться пожара, несчастья с близкими.

      С 8 лет некоторые боятся умереть или боятся смерти близких. Все эти страхи способствуют развитию у детей агрессии, нервозности, расстройству сна, речи.

 При работе с такими детьми полезно начинать день с особых упражнений, создающих положительный эмоциональный настрой и ориентирующихся на преодоление трудностей.

      Воспитанию у детей устойчивости к страху способствует проигрывание соответствующих этюдов и игр, рисование детьми своих страхов.

      Игра для ребенка – это способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей его действительности. Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование – катарсис.

      Игра невозможна без риска. Нежелание быть последним, проигрывающим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни. Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победу и терпит поражения, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре. Для этой цели можно использовать народные, ролевые подвижные игры с предметами. Играть в такие игры можно уже с 1 года.