**Страх и как с ним бороться!**

 Многие из нас уверены, что неврозы и депрессии – удел перегруженных заботами взрослых. Между тем психологи констатируют: дети страдают неврозами гораздо чаще, чем взрослые. А неврозы взрослых практически всегда родом из детства.

 Чего боятся дети? Страхам здоровых детей разного возраста всегда предшествует реальный повод: определенные житейские ситуации, фильмы, страшные истории, рассказанные приятелями. Причем у каждого возраста есть свой набор травмирующих факторов.

 К примеру, у детей до года наблюдается беспокойство при громких звуках или при приближении крупного предмета. Годовалые дети особенно чувствительны к волнению матери: мама улыбается – ребенок спокоен, мама напугана – страх овладевает и малышом. В 2-3 года у ребенка появляется страх боли, врачей, а также боязнь сказочных образов, олицетворяющих зло. Дети в 6-7 лет начинают осознавать возможность собственной смерти и потери близких. У школьников появляются страхи, связанные с их новой социальной ролью: страх порицания, боязнь не оправдать надежды родителей, учителей и товарищей.

 Все перечисленные страхи относительно просты, понятны и в той или иной степени свойственны всем детям. Тем не менее, даже всем знакомые детские переживания требуют от родителей внимательного и тактичного отношения. Например, если ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один в комнате, ни в коем случае нельзя подвергать его "закаливанию" и запирать одного в темноте, чтобы "привыкал". "В этом случае ребенок не только не избавится от своего страха, но приобретет еще и новый – страх родительского гнева или насмешки. А это уже невроз. Вообще, чего бы ни боялся ребенок, каким бы пустяком ни казался тебе его страх, нужно показать ему, что ты его понимаешь, что в его страхе нет ничего ненормального, что и ты, и все люди в его возрасте боялись темноты, или одиночества, или непонимания товарищей.

 Страх предупреждает о возможной опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать новые, менее опасные пути достижения цели. В этом проявляется эволюционное значение страха. Можно рассматривать страх и как этап становления самосознания человечества. Вспомните: первобытный человек испытывал суеверный ужас перед наступающей темнотой, грозой, огнем. И ребенок в своем психическом развитии как бы проходит все эти этапы развития человечества. Психолог объясняет: если ребенок не встречает на этом пути понимания родителей, то просто замыкается в себе, пытаясь найти выход из своих переживаний самостоятельно. А не найдя такого выхода, зацикливается на своем страхе и приобретает фобию.

 **Фобия** – это страх, ставший навязчивым. Ребенок становится неуверенным в себе, молчаливым или, наоборот, вспыльчивым и агрессивным. С одной стороны, он понимает беспочвенность своего страха, а с другой – никак не может от него избавиться.

 Невротические страхи устойчивы и, как правило, сопровождаются сердцебиением, жаром, ознобом, бессонницей, потерей аппетита. Очень важно при первых же подобных проявлениях обратиться к психологу или психотерапевту. Однако есть один немаловажный нюанс: прежде чем записывать ребенка на прием к психологу, поговори с ним. Если ребенок понимает необоснованность своих страхов и хочет от них избавиться, то все в порядке, скорее всего, дело в обычном неврозе. Но если дети убеждены, что у них есть реальные причины бояться, то возможно, все гораздо сложнее и речь идет уже о так называемых бредовых страхах. Такого рода страхи особенно опасны и требуют немедленного обращения к психоневрологу. И, главное, помни: чем раньше ты обратишься за помощью, тем больше шансов на то, что в будущем с твоим малышом все будет в полном порядке.

 Подготовил: воспитатель Кокшарова Н.П.