**Чого бояться наші діти?**

Уявлення про те, що дитина завжди щаслива та безтурботна тільки тому, що вона дитина, на жаль, далеке від дійсності. Батьки, які приходять на консультацію до практичного психолога, скаржаться на те, що діти лякливі, тривожні, неспокійні. І, звісно, батьки просять поради: який режим створити дитині, як реагувати на особливості її поведінки.

Спочатку поміркуємо: звідки страх? Чому дитина боїться темряви, не хоче засинати сама в кімнаті, бачить страшні сни? Це залежить від віку дитини. У рік малята бояться оточуючого середовища, сторонніх людей, віддалення від матері. Від 1 до 3 років – темряви, дитині страшно залишатися одній, бувають також інші страхи. Від 3 до 5 років у дітей зустрічається страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, в цьому віці вони асоціюються з реальними людьми). Від 5 до 7 років переважають страхи, пов'язані зі стрихіями: пожежою, глибиною і т.д., боязнь батьківського покарання, тварин, боязнь страшних снів, втрати батьків, боязнь заразитися якоюсь хворобою.

У дитини власного досвіду ще немає — з Бабою Ягою, злим чарівником, Бабаєм, вовком її познайомили дорослі. А інше вже залежить від вразливості, емоційності, типу нервової системи. У здорової дитини страхи швидко минають, забуваються, якщо, звичайно, їх не підсилювати, а намагатися розсіяти; Але у нервової, вразливої вони можуть стати нав'язливими, невідступними, травмувати.

**Причини дитячих страхів**

1. Розповідь на ніч страшних казок, перегляд дитиною теле- та відеопродукції, яка пропагує насильство й жахи.

Батьки спочатку не усвідомлюють усіх наслідків того, що відбувається зараз на екрані. Тим паче, в момент перегляду дитина не виглядає зляканою — дивиться зацікавлено, навіть сміється... Страх починається потім і може тривати дуже довго. Адже зоровий образ — яскравіший від того, що сприймається на слух. Він залишає у свідомості дитини відбиток, матрицю, відтворившись у снах, переслідуючи в темряві й навіть удень, при світлі.

**Тож перша і головна порада — не давайте приводу для дитячих страхів!**

Якщо ж вони виникли і дитина боїться спати у темній кімнаті, не намагайтеся її «переламати», ігноруючи сльози та вмовляння. Можна залишити затінену настільну лампу, нічник, присунути дитяче ліжечко до свого. Одним словом, піти дитині назустріч, діючи м'яко, поступово. Якщо дитина часто розповідає вам про те, що їй наснилося щось страшне, не намагайтеся змусити її це забути. Краще пограйте в гру, розіграйте її страшний сон у ляльковій сценці та зробіть цю сценку смішною.

Прихильниками рішучих дій, як правило, бувають тата. Ми б порадили їм зайняти іншу позицію. Хай саме тато допоможе дитині роздягтися, вкриє її, побажає гарних снів, розповість казку, попестить її.

Помічено, що лякливі діти спокійніше засинають, коли їх вкладає батько, тому що в ньому вони бачать силу, захист., наче гарантію того, що нічого поганого з ними не станеться. Відчуття захищеності, впевненості в незмінності батьківської любові необхідне дитині! Це одна з важливих умов нормального її психічного розвитку.

1. Надмірна батьківська опіка.

Такі батьки постійно кажуть: «Туди не ходи, там небезпечно», «Цього не займай! Поріжешся».

1. Висока вимогливість або холодність батьків, надто жорстокі покарання.

**Як же допомогти дитині впоратися зі своїм страхом?**

Можна дати дитині «захисника». Це може бути реальна людина, наприклад, брат або тато. А може бути м'яка іграшка, наприклад, великий плюшевий собака.

 Не смійтеся над розповідями дитини про те, що їй сниться або чого вона боїться. Нехай намалює свій страх, розповість, що саме її лякає. А потім домалюйте цій страшилці смішну мордочку, посадіть її в клітку, придумайте смішне ім'я. Якщо дитина боїться чогось реального, наприклад, грози, можете розповісти їй, що таке гроза насправді. Якщо дитина поінформована, вона озброєна.