**Страх глазами ребенка и взрослых**

«Я боюсь!» - как часто мы слышим эти слова от своих детей! А иногда ребенок и не говорит об этом, но мы, родители, пол его поведению догадываемся: ему неуютно, дискомфортно, страшно. И так хочется помочь ему, такому маленькому и беззащитному! Но как это сделать? Нужна ли в таких ситуациях ребенку профессиональная помощь психолога или родители могут помочь ему самостоятельно? Могут ли любящие родители сделать так, чтобы ребенок ничего не боялся, чтобы он жил в абсолютно безопасном для него мире?

Страх – это эмоция, которая предупреждает нас о возможных опасностях, а значит, помогает нам избежать или преодолеть страх. Легкие опасения и тревоги помогают человеку справляться со стоящими перед ним задачами, и напротив, сильный страх мешает человеку, делая его работу неэффективной, а его психологическое состояние дискомфортным.

Нет ничего плохого в том, что наши дети чего-то боятся, ведь страх – это эмоция, важная для нашей безопасности. В страхах, которые мы испытываем, отражается ситуация, в которой мы живем, то, что с нами происходит. Поэтому по мере взросления ребенка, развития его интеллекта и личности меняется содержание страхов, которые он переживает.

Так, новорожденного ребенка способен сильно напугать неожиданный и громкий шум, он может испугаться внезапных, резких движений со стороны другого человека. Чем старше становится ребенок, тем более разнообразными становятся его страхи. Теперь, после полугода, он может бояться, когда его купают в ванной, ребенок начинает бояться незнакомых ему людей. В возрасте около одного года у детей могут появиться первые ночные кошмары. В три-четыре года дети начинают бояться более понятных взрослому вещей: темноты, одиночества, замкнутого пространства. С поступлением ребенка в школу содержание страхов меняется. Теперь дети боятся прежде всего того, что способно вызвать неодобрение со стороны самых важных для них людей – родителей и учителей.

Таким образом, возрастные страхи – это абсолютно нормальное явление, показывающее, что процесс развития личности ребенка не стоит на месте. Ребенку с возрастными страхами, которые не доставляют ему слишком сильного эмоционального дискомфорта, не требуется профессиональная психологическая помощь, ему достаточно поддержки и внимания со стороны родителей, уверенности в том, что они всегда будут рядом.

Обычно все описанные выше страхи проходят с возрастом без посторонней помощи. Однако у эмоционально чувствительных детей они могут закрепляться и сохраняться долгие годы. Этому могут способствовать самые разнообразные жизненные обстоятельства. Например, более склонны испытывать разнообразные страхи дети из неполных семей. Это связано с характерным для них снижением самооценки, неуверенностью в себе. В некоторых случаях тревоги и страхи провоцируются чрезмерной опекой со стороны родителей, попытками везде и всюду оберегать свое чадо, предупреждать его обо всех возможных опасностях. Или, наоборот, возрастные страхи могут сохраняться у детей из неблагополучных семей, где ребенком никто не занимается или же его постоянно наказывают.

Иногда родители могут незаметно для себя «награждать» детей теми или иными страхами. Так бывает в тех случаях, когда:

* родители сами чего-то сильно боятся, очень опасаются каких-нибудь событий и часто говорят об этом, демонстрируют это своим поведением;
* родители из самых лучших побуждений излишне опекают ребенка, стараются оградить его от всего, что кажется опасным им самим;
* в поведении родителей проявляются их собственные комплексы, связанные со страхом быть хуже других, показаться глупым, смешным и т.д.;
* родителям по каким-то причинам выгодно, чтобы страхи ребенка не проходили, а сохранялись, а может быть, даже и прогрессировали.

Как же помочь ребенку справиться с его страхами? Чтобы начать справляться с проблемой, нужно, по крайней мере, знать о ее наличии. Хорошо, если ребенок прямо заявляет нам: «Я боюсь», но ведь очень часто страхи существуют, но остаются невысказанными. Ребенок может не сказать о своих страхах по ряду причин: слишком маленькие, чтобы сформулировать проблему, страх является неосознаваемым, ребенку стыдно признаться в существующем страхе или же он привык к тому, что родители осуждают его за выражение каких-либо негативных переживаний. Понять, что ребенка все-таки мучают страхи, можно, тщательно понаблюдав за его поведением.

Хочется также сказать, что эмоциональное благополучие ребенка зависит, прежде всего, от атмосферы в семье. Поэтому, если вы хотите помочь ребенку избавиться от страхов, задумайтесь, прежде всего о том, не нужно ли что-то изменить в ваших с ним отношениях. Может быть, какие-то особенности вашего поведения если и не закрепляют страхи, то, по крайней мере, никак не способствуют их успешному преодолению?

Замечательные возможности для преодоления детских страхов предоставляет рисование. Наилучшие результаты для рисования страхов достигаются в 5-11 лет, потому что именно в этом возрасте ребенок проявляет наибольший интерес к рисованию. В первую очередь с помощью рисования удается победить страхи, порожденные воображением ребенка (когда дети боятся чего-то, что никогда не происходило, что существует только в их воображении), а также с помощью рисования можно помочь ребенку справиться со страхами, основанными на реальных травмирующих событиях, но произошедших довольно давно (например, несколько месяцев назад ребенка укусила собака, и теперь он панически боится всех собак). Когда ребенок рисует собственный страх, он выражает свои чувства, выносит их вовне, тем самым проживая и прорабатывая. Предложите ребенку нарисовать свой страх, сказав ему: «Нарисуй, как ты боишься». После окончания рисования спросите ребенка, что он хочет сделать с этим рисунком. Часто дети предпочитают уничтожать свои страхи. Обычно дети проделывают все это с большим удовольствием, поддерживайте ребенка в этом процессе, помогайте поругаться и покричать на страх в процессе расправы с рисунком. Обычно для преодоления страха необходимо несколько повторений подобного упражнения, поэтому не ждите, что, нарисовав страх один раз, ребенок в тот же вечер спокойно отправиться спать в темную комнату.

Еще одним способом преодоления страхов является игра. Игра – основное занятие для ребенка дошкольного возраста, именно в игре ребенок познает мир, осваивает социальные роли, учится строить отношения со сверстниками и взрослыми, развивается как физически, так и психически. Играть можно после разговора с ребенком о его страхах либо после рисования страха. Здесь очень важна последовательность действий. При первом проигрывании вам нужно взять на себя роль ребенка, а ему превратиться в пугающий персонаж. Очень часто такое проигрывание вызывает смех. Это очень хорошо, ведь смех – это один из способов разрядки страха. Не прекращайте игру, пока ребенок сохраняет к ней активный интерес. После окончания первого этапа можно поменяться ролями: теперь уже ваш ребенок становится самим собой, а вы играете роль пугающего персонажа. Естественно, ваша задача – сделать так, чтобы ребенок победил. Очень важно внимательно следить за состоянием сына или дочки во время игры: победа не должна достаться ребенку слишком легко, иначе она будет ненастоящей, но важно и не передавить; помните, что ребенок сейчас, пусть и в игровой форме, оказался лицом к лицу с собственными страхами.

Неоценимую помощь в преодолении страхов могут оказать и сказки. В сказках накоплен огромный запас жизненной мудрости, неслучайно такое направление психологической помощи, как сказкотерапия, становится в наше время все более популярным методом разрешения психологических трудностей и личностного развития не только детей, но и взрослых. Вы можете использовать как художественные сказки (народные или авторские), так и сказки, специально сочиненные по теме проблемы, волнующей вашего малыша.

Еше одним способом психологической работы со страхами является придумывание и рассказывание страшилок. Рассказывая страшилку, ребенок доводит свой страх до абсурда, что вызывает смех, тем самым помогая выразить, разрядить накопившиеся чувства. Кроме того, ребенок выходит из роли «жертвы» страха: выступая в роли рассказчика страшилки, он становится тем, кто пугает, а не тем, кто боится. Такая смена ролей является очень полезной для ребенка, старающегося преодолеть свои страхи.

Итак, как и говорилось выше, в большинстве случаев детские страхи – это абсолютно нормальное и естественное явление, говорящее о том, что ребенок растет и развивается, познает мир и себя самого, учится находить выходы из сложных ситуаций.

Помочь ребенку справиться со своими страхами можно, прежде всего, постаравшись создать в семье благоприятный психологический климат, атмосферу поддержки любых, даже самых незначительных, успехов ребенка в преодолении собственных проблем, поменьше обращая внимание на негативные проявления.

Но бывают случаи, когда страх является признаком, который говорит о том, что с психикой ребенка не все в порядке. Родителям нужно вовремя заметить, что проблемы ребенка выходят за рамки обычных возрастных трудностей, и вовремя обратиться к специалисту. Определенное беспокойство родителей должны вызывать следующие особенности детских страхов:

* наличие очень сильных страхов, плохо сказывающихся на состоянии здоровья ребенка и оказывающих влияние на все его поведение;
* страхи, связанные с резко повышенной чувствительностью ребенка к каким-то отдельным частям и свойствам окружающего мира;
* причудливый, необычный, вычурный характер детских страхов;
* наличие беспредметных, так называемых недифференцированных страхов;
* сохранение или даже усиление страхов в подростковом возрасте.

Если вы заметили что-то подобное в поведении своего ребенка, лучше все-таки проконсультироваться со специалистом.