**Детские страхи**

Что такое страх? Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями в теле (учащение пульса, повышение артериального давления, выделение желудочного сока, изменение частоты дыхания).

Определенному возрасту ребенка свойственны свои страхи:

- от рождения до года, ребенка может напугать резкий звук, громкий шум;

- от 1 года до двух лет, разлука с родителями, незнакомые люди, травмы, засыпание;

- от 3 до 4 лет, страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, персонажи сказок;

- 6-7 лет, страх смерти. Этот возраст является апогеем всех страхов.

Самый бесстрашный возраст у девочек -3 года, у мальчиков 4 года.

Считается, что наиболее подвержены страхам дети с правополушарным развитием головного мозга (одаренные и творческие личности) в силу того, что у них развита фантазия. В группе риска , дети проживающие в семье, где сложилась тяжелая эмоциональная ситуация (конфликты, развод, тяжелая болезнь или смерть члена семьи).

Чем же родители могут помочь ребенку с повышенной тревожностью?

Один из самых доступных способов это рисование страхов. Здесь ребенок может фантазийно справиться с любым своим обидчиком ( отрубить голову дракону, закрыть в клетку Кощея, нарисовать Бабу Ягу доброй). Нарисованный страх можно запереть в шкафу, сжечь, смять, порвать. Эти методы будут наиболее эффективны для детей с 5 лет, когда ребенок рисует осознанно.

Особым помощником для родителей может стать игра. Ролевое проигрывание ситуации. Помните, что ребенок не может быть проигравшим.

Детские страхи, если правильно к ним относиться, понимать причину их появления, могут исчезнуть бесследно. Если они сохраняются долгое время, это может считаться признаком неблагополучия, и говорить о нервной ослабленности ребенка. Важно учитывать, что самая главная помощь — это внимание к вашему малышу и понимание его трудностей.