**Сегодня мы будем говорить о возрастных страхах детей 3-7 лет**

Этот возраст характеризуется окончательным формированием «Я» ребенка, активным развитием социальных навыков (ребенку становятся интересны другие дети). Повышается самостоятельность малыша. Интенсивно развивается мышление, воображение, а вместе с ними повышается вероятность появления страхов. В этом возрасте для детей очень важна безусловность родительской любви.



Дети остро ориентированы на взаимоотношения с родителем противоположного пола. Если же такое общение затруднено, конфликтно, недостаточно эмоционально, то это приводит к возрастающей тревоге у ребенка. Эта тревога может перерасти в следующие детские страхи: *страх одиночества, темноты, замкнутого пространства*.

В связи с развитием мышления и воображения с новой силой могут проявиться страхи разных волшебных персонажей: скелеты, бабайки, прячущиеся под кроватью и т.п. Эта тревога устраняется путем совместных игр, проявления внимания, тактильных ласк ребенка.

Ребенок стремится к самостоятельности, но, с другой стороны, боится ее, и в этот период для него важна поддержка родителей. Они могут сгладить этот период, создав для ребенка стабильную среду, обеспечив ему уверенность в завтрашнем дне. Также важно, чтобы ребенок чувствовал уверенность в себе, а для этого ему необходима поддержка родителей, важно правильно сбалансировать границы, запреты, права и обязанности ребенка.

Еще хотелось бы отметить важность общения со сверстниками в этом возрасте. При общении дети проигрывают беспокоящие их темы, страхи, и тем самым их прорабатывают, приобретают навыки психологических защит, устойчивость к стрессогенным воздействиям.

Возраст детей 5-7 лет бывает очень насыщен различными страхами. В этот период активно развивается мышление детей, способность к обобщению, классификациям, осознание действительности.

На этом этапе дети часто ставят родителей в тупик тем, что задают вопросы «Откуда я взялся?», а логическим следствием из этого вопроса является «А куда я денусь?». Очень важна реакция родителей на этот вопрос.

Если взрослые излишне эмоционально реагирует на эти вопросы, теряются, мнутся, то тем самым подчеркивают нестандартность, «опасность» темы, фиксируют внимание ребенка на этих вопросах. «Если родители так волнуются, пугаются этого вопроса, то, значит, и мне надо этого бояться», — вот примерно такова логика у ребенка.



Когда же родители избегают этих тем, заминают их, то у ребенка может, во-первых, сформироваться чувство стыда по отношению к «половому» вопросу и, во-вторых, появиться ярко выраженный страх смерти, так как «родители сами боятся мне про это говорить, наверное, это что-то жуткое».

Однако, если родители спокойно отнесутся к  темам рождения и смерти, не будут устраивать из этого какое-то особенное событие, то и дети воспримут эту тему так же, как и все остальные, и не будут на ней зацикливаться. Изначально для ребенка вопросы «Откуда я взялся?» и «Что такое смерть?» равнозначны вопросам «Почему дует ветер?», «Отчего небо синие?» и т.п.

Обычно ребенок на протяжении месяца или двух активно интересуется этими вопросами. *Возрастной страх смерти* может переживаться по-разному. Кто-то будет приставать ко всем с вопросами «А когда я/ты/мама/бабушка и т.п. умрет?», с просьбами не умирать. Кто-то может начать бояться нападения, машин (аварий), грозы, пожара, лифтов и тому подобного, то есть, стихийных бедствий или чрезвычайных ситуаций. Кто-то с новой силой может начать бояться темноты, страшных персонажей: вампиров, скелетов, ведьм, крокодилов, собак и так далее.

Признаки активного переживания этого страха можно заметить и в играх ребенка. Это игры в войну, больницу, различные нападения и т.п., часто ребенок начинает брать в играх на себя негативную роль, например, роль злодея, который всех убивает.

***Чем же могут помочь родители на этом этапе развития?***

Во-первых, спокойно и конкретно все объяснить. Только, конечно, не надо вдаваться в анатомические подробности. Для ребенка понятие «смерть», «душа» еще слишком абстрактны, так как их нельзя увидеть или попробовать. Как именно объяснять ребенку — это решает каждый родитель сам, некоторые объясняют с точки зрения религии, другие говорят, что душа улетает на облако и оттуда наблюдает за остальными и так далее. Есть еще один вариант, помогающий детям наглядно понять данную тему — это использование метафоры, сравнения. Например, жизнь цветка (цветок растет, цветет, вянет, но он оставляет семена, из которых вырастут новые цветы), или круговорот воды в природе. Важно также постараться объяснить временные рамки, ведь для ребенка 5-7 лет «не скоро» — это и через неделю, и через год, он время ощущает не так, как взрослые. Поэтому очень важно обозначить время при помощи событий из жизни: выйдешь замуж, родишь детей, появятся внуки и т.п.

Ближе к школьному возрасту у детей может появиться [тревожность по поводу учебы в 1 классе.](http://detologiya.ru/rpodgotovka-k-shkole/) Обычно это провоцируется самими родителями. Если они суетятся по этому поводу, [активно и резко начинают грузить ребенка учебой, курсами по подготовке и т.п.](http://detologiya.ru/podgotovit-rebenka-k-shkole/), а это значит —  значительно увеличивают нагрузку на нервную систему, то ребенок истощается физически и психически еще до начала учебы в школе. Как и родители, он тоже начинает активно переживать переход в статус школьника. Из этого вывод: родителям самим не надо так нервничать по поводу учебы в школе.

***Я перечислила основные страхи детей дошкольного возраста***

Все переживают их по-разному. Кто-то незаметно, кто-то ярко выражено. Но в любом случае, ребенок не может справиться с ними без поддержки взрослого, без защиты родителей, без уверенности в них и себе. Родители могут обеспечить ребенку максимально комфортную среду. Под этим я понимаю четкий режим, стабильность семейной ситуации, четкость и рациональность правил и границ, принятие личности ребенка, адекватную оценку активности ребенка. Очень важен и социальный, игровой опыт ребенка — он дает ему механизмы борьбы со страхами.

***И еще один момент:***

Помните, что у тревожных родителей — тревожные дети, а у уверенных — уверенные.

В общем, не так уж все и страшно, дорогие родители, как это может показаться.

Информацию подготовила педагог-психолог И.А. Илюмжинова