**Про детские страхи**

**Малыши 0 - 2 лет**

- Незнакомцы. Страх перед чужими людьми усиливается у детей к 6-8 месяцам жизни. Это хорошо продуманный природой защитный механизм. Он позволяет ползающим и ходящим малышам оставаться рядом с родителем. Как правило, страх чужих дети перерастают к двум годам, но в многолюдных местах они могут по-прежнему ощущать тревогу и нуждаться в родительской близости.

- Громкие звуки. Внезапные и громкие звуки могут отражаться в теле детей физической болью. Пара сильных испугов может вызвать у ребенка стойкую ассоциацию с неприятными ощущениями или определенным местом и вылиться в страх посещения даже обычных публичных мест - шумных ТЦ или туалетных комнат с сильным эхо.

- Люди в карнавальных костюмах. Образы, с которыми ребенок раньше не контактировал, могут вызвать у ребенка сильные опасения. Он не понимает, кто скрывается за костюмом - человек? животное? что от него ожидать? Даже родителей в костюмах ребенок может не признать.

*Что делать?* Ключевое слово - комфорт. Дети до двух лет все еще находятся на стадии формирования привязанности, и им важно знать, что вы рядом и защитите его. Испуганного ребенка следует утешить, опустившись на один с ним уровень. Если вы понимаете, что шума не избежать, предупредите ребенка заранее.

**Дети 3-4 лет**

- Собаки и другие животные. Богатое детское воображение может нарисовать в мозгу ребенка страшные картины о движущемся навстречу псе - ребенок просто не понимает, безопасен ли этот объект.

- Темнота. Страх темноты может возникнуть неожиданно. Дети вглядываются в комнату, не могут различить предметы, прислушиваются к звукам и снова воображают себе невероятные сюжеты.

- Перемены. Ребенок активно познает мир и пытается понять его устройство. Именно поэтому рутины так успокаивающе действуют на детей. Предсказуемость - залог безопасности. В этом возрасте новая прическа мамы, перестановка мебели, новая еда - все может вызвать дискомфорт и страх.

*Что делать?* Родителям приходится находить баланс между немедленным "спасением" своего ребенка и наблюдением за ситуацией с тем, чтобы дать ребенку время освоиться. В ситуации страха важно вселить в ребенка уверенность в том, что он способен справиться со своими эмоциями.

**Дети 5-6 лет**

- Страх расстроить/разозлить воспитателя. Дети довольно восприимчивы к атмосфере, которая складывается в коллективе и склонны переносить на себя любые наказания, фразы, обращенные к другим детям. В этом возрасте страх вывести из себя, например, воспитателя, может быть довольно сильным.

- Ночные кошмары.

Мозг ребенка пока еще не способен прочертить границу между воображаемым и реальным миром. Поэтому образы, которые ребенку приходят во сне, кажутся ему максимально жизненными.

*Что делать?* Детей можно успокоить, оставаясь эмпатичным, и объясняя происходящее с ним, в первую очередь, объясняя его эмоциональное состояние. В ситуации с ночными кошмарами можно предложить ребенку нарисовать четыре двери и в каждой из них что-то любимое (кусок торта, пляж, любимую игрушку и т.д.). Перед сном попросите ребенка выбрать, в какую дверь он хочет отправиться сегодня. И помечтайте с ним о том, каким веселым будет его путешествие.

**Дети старше 7 лет**

Внезапные происшествия. Ребенок уже знает, как устроен мир. Его могут пугать прогнозы погоды, новостные сюжеты, грустные исторические события, о которых он узнает в школе. При этом ребенок еще не вполне способен осознать контекст происходящего. Услышав о наводнении, ребенок представляет себе потоки воды в своем дворе, а не где-то там далеко.

Смерть или болезнь родителя. Как правило, вопросы жизни и смерти начинают волновать детей в семилетнем возрасте. Как правило, к этому возрасту у многих детей уже есть какой-то опыт встречи с потерей. Кроме того, образ родителя как "божества" постепенно исчезает и ребенок понимает, что родители - такие же смертные, как остальные люди.

Что делать? Обращайтесь к фактам и проговаривайте их вместе с детьми. Поддерживайте детей эмоционально и объясняйте, почему они столкнулись с такими чувствами.