

Консультация для родителей "Детские страхи"

В последнее время большинство родителей обеспокоены проявлением страхов у детей. Одним детям страшно оставаться в темной комнате, другие не решаются съехать на санках с горки, третьи убегают при виде паучка. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны. Их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения, эмоциональной стабильности, тревожности и неуверенности в себе.

По своей сути **страхи** – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия. Страхи не являются однозначно опасными и «вредными» для ребенка. Очень часто страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение.

Детский страх – это обычное явление для развития психики ребенка. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в своей жизни.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- ребенок не засыпает один, не разрешает выключить свет
- часто закрывает уши ладонями
- прячется в угол, шкаф
- отказывается от участия в подвижных играх
- не отпускает маму от себя
- беспокойно спит, кричит во сне
- часто просится на руки
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми

Различают несколько видов страхов.

- страхи сказочных персонажей
- страх темноты и кошмарных снов
- пространственные страхи (высоты, глубины)
- социально-опосредованные страхи (людей, наказаний, одиночества)

Большое количество разнообразных страхов – показатель невротического состояния.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер. С ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

Профилактика страхов.

1. Наилучшим средством профилактики детских страхов является взаимопонимание родителей и детей.
2. Важно, чтобы требования к ребенку в семье были едиными.
3. Не относитесь к страхам детей, как к капризам. Никогда не наказывайте ребенка, если он продолжает бояться.
4. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит его и что является причиной страха.
5. Не высмеивайте страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
6. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Вот несколько упражнений, которые могут помочь справиться со страхом.

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

3. Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

4. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

5. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

6. Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в...(глобус, конфету, радугу, стрекозу....). Письмо запечатать в конверт. Принести ребенку ответ.

Однако бывают и другие страхи, их называют **«невротические»**.

В их основе психическое потрясение, травма, неумение взрослых справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношении, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов.

Список мультфильмов, рекомендуемых для просмотра.

1. Бегемотик, который боялся прививок.
2. Доктор Айболит.
3. Котенок по имени Гав.
4. Лунтик (серия о страхах)
5. Про Суслика и Хому.
6. Крошка Енот
7. Илья Муромец и Соловей-разбойник.
8. Глаша и кикимора.
9. Добрыня Никитич и Змей Горыныч.
10. Подарок для самого слабого.

--	--