

Консультация для родителей

«Как победить детские страхи».

**Страх** - врожденная эмоция человека, которая проявляется еще в младенчестве.

***Причины:***

Конфликтная обстановка в семье,ситуация когда ребенок живет на два дома,наличие страхов и тревог у мамы,жесткие методы воспитания малыша,запугивание и слишком высокие требования.

Страх имеет и позитивный смысл, так как позволяет человеку своевременно мобилизовать свои силы для решения жизненно важных ситуаций. Страх лежит в основе чувства самосохранения.

***Немного о возрастных страхах.***

От рождения до 6 месяцев: боязнь потерять мать, громких и неожиданных звуков, резких движений и падений.

6-7 м. до 1 года: страх громких звуков, боязнь незнакомых людей, страх раздевания, смены обстановки, страх высоты.

От 1 до 2 лет: страх разлуки с родителями, боязнь незнакомых людей, страх перед врачами, страх засыпания, травмы.

2-3 года: появляются страхи: отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, сказочных персонажей, природных явлений, страходиночества и боязнь темноты.

Для дошкольного возраста: три ярких страха – одиночества, темноты, замкнутого пространства.

От 6 до 7 лет: боязнь неожиданных звуков, потери родителей, физ. насилия, смерти.

Откуда берется страх сказочных персонажей? Страх сказочных персонажей чаще всего отражает наказание или отчуждение от родителей. Наиболее подвержены страхам сказочных персонажей эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети. Игнорирование этой проблемы может привести к нервотизации ребенка и осложнению его адаптации в детском саду.

***Пути решения:***

1. Страх сказочных персонажей – возрастной, с возрастом эти страхи проходят.

2. Не следует заострять внимание на страхе. Нужно отработать страхи в рисунках, лепке, игре и тд.

3. Пока страх – *«невидимка»*, он кажется малышу пугающим. Как только ребенок его озвучил – страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребенку высказаться.

4. Страх часто провоцируют родители, артистично озвучивая роли Волка, например. Не следует читать впечатлительным детям *«страшных»* сказок на ночью. Для чувствительных детей лучшим лекарством добрая сказка, сочиненная мамой или папой, где в герое и его поступках легко угадывается сам ребенок.

5. Лучший способ перестать бояться – сделать зло смешным.

6. Сопереживая героям, дети могут отреагировать свой страх, исполняя роли различных персонажей из сказки.

7. Постарайтесь понять и принять чувства и переживания ребенка, говорите с ним о его страхах. *«Я вижу, что ты боишься этого чудовища, пойдем вместе и прогоним его»*.

8. Волшебные охранные слова, игрушка-друг, который никого не боится.

***Ночные страхи***

Ночь, темнота – наиболее благоприятный период для пробуждения страхов у ребенка.

Ночные страхи,проявляются прежде всего в сновидениях.

Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние у ребенка днем, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью.

Что не следует делать родителям перед сном детей, которые страдают от ночных страхов:

* Включать телевизор (исключение – *«Спокойной ночи, малыши!»*) ;
* Играть с ребенком в шумные игры,
* Ругать и наказывать ребенка,
* Ссорится в присутствии ребенка,
* Запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать,
* Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка,
* Обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка,
* Плотно кормить жирной и калорийной пищей.

***Таблетка от страха перед сном***

* Похвалить ребенка за успехи прошедшего дня;
* Почитать любимую книжку;
* Включить мягкий приглушенный свет;
* Спокойно пообщаться друг с другом;
* Вместе с ребенком приготовиться ко сну *(постелить постель, найти любимую игрушку и пр.)*

***Профилактика страхов***

Наилучшим средством профилактики детских страхов является взаимопонимание родителей и детей,

Профилактику страхов начинать надо еще до рождения ребенка;

Очень важно, чтобы требования к малышу в семье были едиными.

Принципы преодоления страхов

Позитивные эмоции;

Чувство уверенности в себе;

Принятие страха ребенка;

Конкретизация страха;

Приемы преодоления страхов

Творчество;

Игры;

Сказки.