Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» города Николаевска»

Николаевского муниципального района Волгоградской области.

Утверждено:

Заведующий МБДОУ «Сказка»

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Т. В. Меденцова

**Консультация по оказанию методической,**

**диагностической, консультативной помощи**

**в консультативном пункте МБДОУ «Детский сад «Сказка»**

**города Николаевска.**

**Тема: «Детские страхи и как с ними бороться».**

Подготовила воспитатель

группы раннего возраста

Варенцова Л.Е.

Январь 2022 г.

**Консультация для родителей на тему:**

**«Детские страхи и как с ними бороться».**

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 многого боятся, не уверены в своей жизни.

**Причины детских страхов**

Страх у детей формируется из-за чрезмерной впечатлительности, доверчивости, яркой фантазии, неумения отделять реальность от сказки. По сути он – ответ на внешние обстоятельства, где ведущую роль играют воспитание и взаимоотношения ребенка с членами семьи. Возможных причин возникновения детских страхов много, и каждая из них способна спровоцировать сильное эмоциональное потрясение, которое может обернуться выраженным тревожным расстройством.

* Пережитые негативные события, которые оставляют глубокий эмоциональный след. Например, укус собаки, после которого ребенок сильно боится любых четвероногих, или просмотр страшного фильма, откуда малыш переносит образ злодеев и монстров в реальный мир. Таким событием может стать любая ситуация, где ребенок столкнулся с негативом, агрессией, угрозой в свой адрес или адрес близких.
* Запугивания со стороны взрослых: родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, посторонних или малознакомых людей. Попытки воспитания путем угрозы в стиле «не будешь кушать, прибежит волк и унесет в лес» или «не будешь меня слушаться, придет доктор и сделает укол» провоцируют обоснованные детские страхи перед указанным объектом. В результате малыш ужасно пугается любой картинки, где изображен волк или большая собака, а реальная встреча с врачами в случае болезни приводит к длительной истерике.
* Повышенная тревога родителей за безопасность ребенка. Постоянные переживания взрослых, одергивания, предостережения о возможной опасности («не подходи к собачке, она укусит», «не лезь наверх, а то упадешь») эмоционально программируют сознание ребенка на неудачу. В итоге у малыша зарождается чувство тревоги, которое постепенно перерастает в безотчетный страх перед элементарными действиями, новыми местами и событиями.
* Агрессия со стороны взрослых. Когда родители или иные близкие родственники открыто демонстрируют свою силу и превосходство над ребенком по каждому поводу, это снижает уровень доверия малыша ко взрослым, приводит к тому, что дети постоянно ожидают неприятностей. Подобное поведение также нередко приводит к патологическому вранью: пытаясь избежать наказания и агрессии, ребенок лжет буквально на каждом шагу.
* Взрослые компьютерные игры, фильмы, мультсериалы и книги, в которых встречаются сцены насилия, смерти. Сталкиваясь со злом в любом его проявлении, ребенок бессознательно переносит полученные знания и опыт на реальную жизнь. В результате герои «оживают», подстерегая малыша за углом, в темной комнате, под кроватью.

В некоторых случаях причиной возникновения страха у детей являются психические расстройства (неврозы, невропатия), и тогда боязнь становится симптомом конкретного заболевания, которое можно и нужно контролировать.

**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.

**Так как же побороть детские страхи?**

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.

**1.** Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх

**2.** Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашноесуществона бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому *«страху»* смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте *«соревнование»*, у кого больше кусочков получится.

**3.** Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

**4**. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник. Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

**5.** Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

**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 справится 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 улетает, повторять стишок.

*6. Нарисовать свой страх и написать*: «Добрый Волшебник, 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.