Консультация для родителей

**«Как победить детские страхи?»**

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

Почему возникают страхи?

**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, страх одиночества 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.

Как долго длится возрастной страх?

Несколько месяцев + несколько рецидивов

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 невротизации 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.