

**Консультация для родителей:
«Детские страхи. Как помочь ребенку»**

**Составила:
Педагог-психолог Вишнякова К.Н.**

Страх рано или поздно испытывают все. Это фундаментальная эмоция человека.

Страх – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

Причин, по которым возникают детские страхи можно выделить несколько:

- перенесённая ребёнком психотравмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус пчелы, например);
- излишне частое напоминание ребёнку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;
- сопровождение любых самостоятельных действий ребёнка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности;
- частые запреты;
- разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах);
- конфликты в семье, особенно, если источником невольно является сам ребёнок;
- разногласия со сверстниками, неприятие ими ребёнка;
- осознанное запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной), чтоб добиться послушания.

Это так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей.

Достаточно часто страхи являются проявлением заболеваний нервной системы – неврозов.

Существуют также косвенные причины (предпосылки), которые создают условия для развития детских страхов. Так, неправильное поведение матери, которая берёт на себя роль главы семьи, вызывает у ребёнка беспокойство. Плохо действует на ребёнка стремление матери поскорее выйти на работу после декретного отпуска, при этом ребёнок чувствует острую нехватку в тесном общении с ней.

Более подвержены страхам дети из неполных семей, а также единственные дети в семье, которые становятся центром забот и тревог родителей. Возраст родителей также оказывает своё влияние – чем старше родители, тем сильнее склонны их дети к развитию тревоги и беспокойства. Влияет на появление страхов у детей и перенесённый мамой во время беременности стресс или конфликтная обстановка в её семье в период вынашивания ребёнка.

Итак, чего же могут бояться наши дети? Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают, так называемые, природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения.

В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх "быть никем"

- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.

- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

Чем родители могут помочь ребёнку:

1. Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. для любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
2. Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
3. Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
4. Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
5. Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
6. Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).
7. Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

...Если у вас не получается справиться со страхами у ребёнка, не затягивайте, обращайтесь к психологу. Страхи дошкольного возраста, которые не уходят после 10 лет, служат предрасполагающим фактором к развитию тяжёлых неврозов.