***Консультация для родителей детей дошкольного возраста.***

***подготовила педагог-психолог ГБОУ «школа №2109»***

***дошкольное отделение «Островок детства»***

***Садчикова В.И.***

***Как справиться с детскими страхами?***

Боялись ли вы в детстве темноты? Когда предметы в комнате едва угадывались и, казалось, начинали жить своей непонятной жизнью. А под кроватью что-то шуршало. Должно быть, чудовище, кто же ещё…

Мир для ребёнка – огромный и непознаваемый, он полон удивительных открытий и опасных приключений. При этом страх – это защитная реакция на опасность (как реальную, так и воображаемую), связанная с инстинктом самосохранения. При испуге (например, воздушный шар лопнул в руках) и последующих ситуациях, вызывающих страх (при виде шарика или при звуке хлопка), в кровь выбрасывается большое количество адреналина, который не позволит ребёнку перестать бояться, сколько бы вы его об этом не просили. Для того чтобы преодолеть страхи, нужно разработать план поведения и запастись терпением.

Каждому возрасту соответствуют свои фобии. Например, малыши до 1 года проявляют беспокойство при громких звуках и остро реагируют на отсутствие матери либо на её негативный настрой. В возрасте от 1 года до 3 лет дети боятся темноты, одиночества и боли ( учтите, что к боли дети запросто относят визиты к врачу, кусачий свитер и уставшие от прогулки ножки). В 3 – 5 лет ребёнок знакомиться с миром сказок и развивает фантазию. В этом возрасте страх вызывают чудовища. К бабкам-ёжкам современные дети прибавили динозавров и трансформеры. Некоторые родители придумывают такие истории, от которых Стивен Кинг схватился бы за сердце. Дети долго не могут заснуть, но им нравится. В 6-7 лет ребёнок начинает бояться реальных вещей: болезни, смерти, насилия. Но главной для него становится учёба в школе, с ней связаны многие фобии. Ученики боятся школы, учителей, низких оценок, а начиная с подросткового возраста – конфликтов со сверстниками.

***«Ты не бойся, это гусь, я сама его боюсь…»***

Зачастую источником острого реагирования детей на те или иные предметы и обстоятельства являются сами взрослые. Ребёнок видит, как мама отгоняет от него животных и птиц. Инфекция! Малыш не вполне понимает, в чём угроза, но тон и жесты не оставляют сомнений. И он боится всего, с чем должен был неторопливо знакомиться, осваивая мир. Животных, птиц и насекомых. Велосипедов и автомобилей. Холодного и горячего, грязного и чистого. Мир полон опасностей – вот что он усваивает.

**Как себя вести, чтобы не насаждать ребёнку страхи своими руками?**

Все, что вам следует объяснить малышу об окружающем мире, можно рассказать спокойно. Не запугивайте его. К примеру, не стоит в подробностях излагать малышу, какие именно ужасы его ждут, если он потеряется. Лучше сосредоточьтесь на том, что он должен делать в этой ситуации.

Дети наследуют фобии родителей путём наблюдения. Если вы в присутствии ребёнка вопите от ужаса при виде ужа, свернувшегося на садовой дорожке, скорее всего, змеи прибавятся и к его списку страхов. Помните, что вы в глазах ребёнка – его надёжный защитник.

Не пытайтесь осмеять или признать страхи ребёнка. Говоря, что по сравнению с атомной войной мохнатые гусеницы – пустяк, вы можете добиться не освобождения от былого страха, а появления нового.

***«Вдруг из маминой спальни…»***

Один из серьёзных источников детских страхов – это конфликты взрослых. Если вы с супругом поругались с утра и, будучи в дурном расположении духа, прикрикнули на ребёнка, можете быть уверены, что малыш принял всё на свой счёт. Страх оказаться причиной семейного конфликта может выразиться в чем угодно, вплоть до боязни, что родители заболеют, разведутся или даже откажутся от него. Этот сплав вины и ужаса разрушителен для детской психики. Обострением тревожности чреваты и позитивные события в жизни взрослых: ожидание малыша, визиты родственников, налаживание одинокой матерью личной жизни. Неожиданное появление незнакомых людей прямо посреди родного дома – стресс для ребёнка.

***Что делать, чтобы события жизни взрослых не стали причиной страхов у ребёнка?***

Не выясняйте отношения при детях. Найдите время для того, чтобы утешить ребёнка, оказавшегося заложником вашей ссоры, и уверить его, что он ни при чём, что его вы любите.

Сделайте так, чтобы ребёнок не оказался лицом к лицу с незнакомцем. Если к вам пришли гости, представьте их ребёнку.

Воспитывайте в малыше самостоятельность, чтобы его взаимодействие с другими людьми не ограничивалось плачем из-за вашей юбки при их появлении.

***«Это бяка-закаляка кусачая, я сама из головы её выдумала…»***

Богатая фантазия – причина появления и в то же время источник преодоления многих детских страхов. Если ваш малыш «поселил» под своей кроваткой воображаемую зверюшку и отказывается оставаться с ней один на один, это ещё не повод вести его к детскому психиатру. Все ваши попытки объяснить дошкольникам, что сказки – это понарошку, не будут приняты. Боится-то он по-настоящему. Поэтому и противостоять этой проблеме могут вымышленные защитники и волшебные методы.

**Как же справиться с воображаемым противником?**

Попросите ребёнка выбрать из игрушек сторожа, который будет охранять его сон, защищая от того, кто живёт под кроватью.

Воспользуйтесь «маминым волшебством», которое защитит ребёнка от разных монстров: прочитайте вместе весёлый стишок-заклинание, посыпьте «волшебного» порошка – например ванилина – вокруг кроватки.

Не рассказывайте ребёнку на ночь сказок с несчастливым концом, а также избегайте историй, в которых страшное и фантастическое соседствует с повседневным (например, о том, как вампир поджидал мальчика в троллейбусе).

Не потакайте страхам. Например, не позволяйте ребёнку спать при полной иллюминации. Подарите ему фонарик, который можно держать под рукой.

Не принимайте экстремальных мер. Эффективность преодоления страха путём резкого столкновения с ним вроде бросания не умеющего плавать ребёнка на середину реки наукой не подтверждается. Ваши внимание и любовь – лучшая прививка от детских страхов!

2015 г.