**Консультация для родителей «Детские страхи»**

Страх – это физиологическая реакция на внешние раздражители. Страх может быть навеян реальной ситуацией, а может быть внушён окружающими людьми. К внушённым страхам относятся страх темноты, чужих людей, выдуманных существ, животных и так далее. Кстати, в их появлении чаще всего повинны взрослые. Негативно будет влиять на развитие ребёнка постоянно подавленная мать с признаками нервного истощения. Она не даст ему ощущения любви и заботы. Чрезмерно заботливая мать тоже окажет ребёнку плохую услугу. Когда контролируется каждый шаг и любая инициатива пресекается, то страхи акцентируются и закрепляются в сознании малыша. Не менее разрушительным действием на детскую психику обладает конфликтная ситуация в семье. Чаще всего в таких ситуациях родители не обращают внимание на нужды и желания ребёнка, оставляя его наедине с его страхами и опасениями. В таких семьях дети вырастают не уверенными в себе. Отдельной проблемой в воспитании детей, которая провоцирует появление тревожности, становится баланс между поощрением и наказанием. Видя непоследовательность родителей или их слабость, ребёнок уже не сможет поверить в то, что они защитят его в случае необходимости. Ещё одной причиной возникновения устойчивых страхов, особенно у впечатлительных детей с хорошо развитой фантазией, является обилие тревожной информации. Её источником могут стать фильмы или программы, а может подслушанный или просто услышанный разговор взрослых. И здесь главное – не утрировать возможную опасность, а объяснить, как её избежать. Итак, возникновение детских страхов – явление неизбежное, но главное, чтобы они не переросли в серьёзную патологию. Единственное спасение от этого – внимательное и доброжелательное отношение взрослых, спокойный, уравновешенный подход к воспитанию и создание атмосферы уюта и защищённости.

**Рекомендации по снижению риска развития страхов у ребенка**

 1. Откажитесь от излишней принципиальности и беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок.

2. Расширьте сферу общения ребенка. Наполняйте его жизнь радостными, позитивными переживаниями: совместные походы, аттракционы, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, санках, игры с мячом, кеглями и т.д. Радость — прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.

4. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь он всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.

5. Пусть ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.

6. Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Таким образом, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.

Детские страхи не любят трёх вещей: когда о них рассказывают, когда их визуализируют (рисуют), когда над ними смеются. Именно с расчётом на это строятся игры, способные избавить детей от навязчивых кошмаров. Самая эффективная игра – это ролевое разыгрывание сказок и историй, сочинённых ребёнком на тему своего страха и страшных снов. Рисование – это отражение в сознании детей окружающей действительности, её моделирование, выражение отношения к ней. Через рисунки можно лучше понять интересы ребёнка, его переживания. Смех – одно из самых эффективных орудий в борьбе против детских страхов.

Таким образом, страхи детей в каждом конкретном случае требуют пристального внимания и серьёзного изучения со стороны взрослых. Будущее ребёнка, его гармоничное развитие и успехи во взрослой жизни зависят только от родителей, от их способности трезво смотреть на жизнь и любить своего малыша, свободно и искренне оказывая ему необходимую поддержку и внимание.