*Консультация для воспитателей*

 *«Детские страхи –*

 *это серьёзно"*



 ***Подготовила воспитатель***

 ***Насурлаева Н. А.***

 ***«Если вы стремитесь разрешить какую-нибудь проблему,***
***делайте это с любовью.***
***Вы поймете, что причина вашей проблемы в недостатке любви,***
***ибо такова причина всех проблем».***
**Кен Кэри**

Страх – первое базовое чувство, возникающее у человека. Одна из первых эмоций, которую испытывает новорожденный младенец. Многие врачи и психологи считают, что ребенка, проходящего через родовые пути, охватывает запредельный ужас. Как бы там ни было, но появившись на свет, с первых дней жизни, ребенок начинает пугаться разных звуков, потом незнакомой обстановки, чужих людей. И это вполне естественно. Малышу неуютно в огромном незнакомом мире. Ребенок растет, и часто страхи растут вместе с ним. Чем больше расширяются его познания, и развивается фантазия, тем больше он осознает опасности, подстерегающие его в нашем далеко не безопасном мире.

В последние годы специалисты отмечают существенный рост детских страхов, и, думаю, на это есть свои причины. Вот основные страхи, которые встречаются у детей: страх боли, наказания, темноты, животных, одиночества, нападения,  смерти, стихии, высоты, глубины, выдуманных персонажей (привидения, монстры и проч.), разочаровать родителей, не оправдать надежды и многое другое.

***Откуда происходят страхи?***

Многие страхи возникают у детей под влиянием и воздействием  взрослых. Поэтому в первую очередь родителям необходимо справиться со своими  страхами, тревогами и волнениями, чтобы помочь своим детям, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов. Страхи как явление должны остаться в детстве, и по достижении ребенком двенадцати лет, большинство страхов должно уйти из его жизни. Но если этого не происходит, то можно говорить о психологических проблемах в эмоциональном плане, которые если не устранить вовремя, могут привести к искаженному восприятию реальности, когда уже взрослый человек из-за своих страхов не может решать простые жизненные задачи.

Откуда происходят страхи? Давайте разберемся в причинах того, что может изрядно испортить жизнь ребенку и в будущем не даст возможности стать полноценной гармоничной личностью.

Детские страхи порождает чрезмерная родительская опека. Часто, родители, совершив ряд ошибок в жизни и претерпев множество трудностей, из страха, что и его чадо постигнет та же участь, решают за него все проблемы, думая, что делают для него благое дело. Но на самом деле они лишают его личного опыта, который пригодится ему в жизни. Когда такой ребенок вырастает, он спотыкается о первую же трудность, возникающую у него на пути, воспринимая это как опасность и угрозу для его жизни, что сформирует в дальнейшем у него множество разных страхов. Ребенку  необходимо давать больше личного пространства в познании окружающего мира, давать ему возможность пробовать и ошибаться.

Кроме того, детские страхи нередко вызываются конфликтами в семье. Причем взрослые  зачастую об этом даже не догадываются, так как дети могут, внешне не показывать своего беспокойства. Родители могут кричать, ругаться, а ребенок будет спокойно играть в своем уголке.  В большинстве случаев отсутствие реакции на конфликт взрослых не означает, что ее не будет вовсе. Она просто окажется отсроченной и через какое-то время даст о себе знать в неожиданной форме. Например, ребенок вдруг начнет заикаться, писаться по ночам, бояться темноты, одиночества, привидений и пр.

В современном мире телевидение получило очень широкое распространение. Телевизор есть в каждом доме, и практически все люди смотрят его, дети же не являются исключением. Но часто родители забывают, что телевизор не всегда несёт в себе только положительные аспекты. Очень часто именно просмотр телепередач обуславливает возникновение детских страхов. Однако страхи, возникающие под влиянием фильмов и телепередач, не являются полезными эмоциями, поэтому дети только чувствуют дискомфорт от этих страхов. Наукой доказано, что фильмы ужасов, триллеры, современные мультфильмы,  и различные криминальные телепередачи отрицательно воздействуют на психику ребёнка. Однако некоторые родители всё же смотрят вместе с детьми фильмы подобного характера. Эти фильмы наполнены сценами мистики, убийствами, и могут привести к развитию страхов.  По данной проблеме было проведено исследование, заключающееся в анкетировании родителей. В ходе исследования выяснилось, что у 50% детей, которые смотрят такие фильмы, присутствуют разные страхи, чаще всего проявляющиеся в плохом сне, а так же в страхе одиночества.

Страхи развиваются у впечатлительных, эмоциональных, тревожных детей. Это может быть связано как с врожденными особенностями нервной системы, так и с влиянием родителей: тревожные и мнительные взрослые транслируют детям свои переживания.

Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Иногда в воспитательных целях используется запугивание — «дядька в мешок посадит», «Бабай заберет», — что для впечатлительного ребенка тоже может стать источником устойчивых страхов. Также случается, что родители смеются над боязливым ребенком. Они (особенно отцы) часто делают это «из воспитательных соображений», надеясь, что трусишке станет стыдно, и он исправится. Но добиваются лишь того, что ребенок замыкается в себе и перестает доверять взрослым.

***Как помочь ребёнку справиться со страхами?***

Рисование – помогает ребёнку снимать напряжение. Выплёскивая на лист бумаги свои переживания, страхи, тревоги, малыши, таким образом, освобождаются от них. Рисунок – это ещё и «телеграф», с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребёнка, но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

Музыка в работе с тревожными детьми используется самыми разными способами. Часто её выбирают в качестве фона. Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие, способствуют исчезновению внутренней напряжённости. Музыка может служить и отправной точкой для рассказа о своих ощущениях, чувствах. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов.

Театр позволяет детям лучше ощущать не только мир, который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь, способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям. Театральное царство даёт им возможность испробовать новые способы существования и позволяет проявиться подавленным областям своего Я - смелости, решительности, уверенности.

Сказки являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребёнку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходиться сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

Игры с водой. Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. При работе с тревожными детьми игры с водой помогают снять мышечное напряжение, расслабиться.

Игры с песком. Песок – прекрасный материал для работы с детьми практически по любой проблеме. Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И всё это повторять неоднократно. А ещё на песке можно разыгрывать любые сценки.

Займите ребёнка интересным делом. Психика предназначена для активности, поэтому, когда ребёнку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям, в том числе тревожным, и они постепенно обрастают всё новыми негативными образами.

