**Работа с родителями**

**«Детские страхи – это серьезно!»**

**Цель:** расширение знаний родителей об эффективных способах решение проблем возникновения страхов у дошкольников.

**Предварительная работа;** опрос детей «Что я люблю, чего боюсь»

**Ход мероприятия**

*Вступление педагога-психолога:* Страх – это не только широко раскрытые глаза, перехваченное дыхание и цепенеющее тело. Не всегда ребенок открыто просит помощи и защиты, иногда о наличии тревоги, страха можно догадаться, видя агрессивность, непоседливость, рассеянность или навязчивую любовь и чрезмерное послушание сына или дочери. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Как предупредить их, что принять, если они уже возникли, - это серьезный повод для разговора.

Сегодня речь пойдет не о том, как сделать ребенка бесстрашным супергероем, а о том, что предпринять, чтобы он как можно реже плакал, отчаивался и был способен чувствовать себя счастливым в будущем, став взрослым.

*Разминка*: Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки общения, усвоит социальные нормы поведения, доставляет удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное состояние. Игры для устранения страхов давно известны. Они направленны в первую очередь на снятие избытка торможения, скованности и тревоги, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии чего-либо и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения.

**Игра «Красная Шапочка и Злой Волк»**

Разбейтесь на команды поровну и встаньте в круг. Я хочу предложить вам игру «Красная Шапочка и Злой Волк». Красной Шапочкой будет этот маленький теннисный мячик, который вы должны передать друг другу по кругу, начиная от первого игрока. Красная Шапочка бежит от Волка (он подойдет немножко позже). Покажите мне, как Красная Шапочка спасается бегством…

Теперь посмотрите на Злого Волка – это чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно гонится за Красной Шапочкой в том же направлении. Если он настигнет девочку, ей придется повернуться и продолжить бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Красная Шапочка тоже должна повернуться.

**Комментарий:** В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить сразу за двумя объектами и одновременно реагировать левой и правой руками. Эта латеральная активность возбуждает мозжечок, привносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников.

**Игра «Быстрые ответы»** Сейчас вам необходимо ответить на вопросы в условиях ограниченного времени.

1. Какой хлебный продукт дал название автомобильному атрибуту? *(баранка*).
2. Какой домашний животный изображен на гербе РТ? (лощадь).
3. Какой кот пел: «телевизор мне природу заменил»? (матроскин)
4. Сколько пальцев человека? (20 пальцев). и т.д.

**Комментарий.** Эта игра снимает торможение при неожиданных вопросах и развивает сообразительность.

**Мини-лекция «Страхи – ступеньки детства».** Страх – одна из первых эмоций, которые испытывает новорожденный, сталкиваясь с резкими звуками и незнакомыми лицами. Поначалу родители относятся к детским страхам с пониманием и сочувствием. Но довольно скоро отношение меняется. Ребенок 3-4 лет часто слышит: «Ай-ай! Как тебе не стыдно? Ты же уже большой!» Но – увы! – если про многие детские проблемы можно сказать, что скорее всего со временем они исчезнут, то со страхами дело обстоит не так утешительно.

Ребенок растет, и очень часто его страхи растут вместе с ним. Чем шире становятся его познания и фантазия, тем больше он осознает опасности нашего нестабильного и агрессивного мира. В последние годы специалисты отмечают рост детских страхов, и это очень тревожно. Но не будем вдаваться в крайности: иметь ребенка, который совсем ничего не боится, а потому способен на любое безрассудство, гораздо ужаснее.

Непреодолимый детский страх может привести к таким неприятным последствиям, как навязчивые движения, заикания, энурез, раздражительность, агрессивность, плохой сон. В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Одна-ко гораздо чаще встречаются так называемые внушенные страхи. Их источник – окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие опасности (действительной или мнимой). Внушенные страхи возникают также у детей, когда взрослые при них ведут разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, смерти и т.д.

*Чего же боятся наши дети? Детям предложить 3 вопроса:*

1. Что я люблю?
2. Что не люблю?
3. Чего боюсь?

Середина детства (3-7 лет) – это колыбель неврозов всех видов, т.е. таких нарушений в активности ребенка, которые останавливают ее развитие. Страх – главная причина неврозов у детей данного возраста, он возникает как глобальное, парализующее психику явление, чаще всего на фоне дефецита любви со стороны взрослых.

**Игра-рассуждалка «Ищем в плохом хорошее».**

Вы должны разделяться на две команды. Я буду обозначать какие-то малоприятные ситуации. Например: ребенок с отцом пошли в кино, но опоздали и их не пустили. Неприятно? Безусловно. Но что в этом событии можно найти положительного, чем себя утешить? Подумайте. Ведь на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого. В течение 3 мин команды будут записывать такие положительные моменты. Затем мы из обсудим. За каждый правильный ответ вам начисляется по очку. У кого очков будет больше – тот, естественно, выиграет.

**Рефлексия**

1. Какова значимость нашей встречи?
2. Чем вы теперь можете помочь своему ребенку?
3. Что изменилось в ваших представлениях о природе страха и его значении в эмоциональном развитии ребенка?

**Рекомендации по снижению риска развития**

**страхов или тревожности 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 санках, игры с мячом и т.д. радость – прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.
3. Ребенок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
4. Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.д. ведь он всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным. Находите побольше времени для рисования.
5. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. 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. Раз уж даже папа, сильней, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не все еще потеряно! Значит, надежа есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет, он не пошатнется. Наоборот, вы сблизитесь с ребенком, станете лучше понимать друг друга.