**Тема: «Детские страхи».**

Наши бабушки считали, что детей надо воспитывать в страхе. Часто мы слышали фразу «Боится – значит уважает». Подходит ли это выражение современным дошкольникам? Дети и так боятся слишком многого: Бабая, врача, сотрудника полиции, чужого дядю, Бабу-ягу и т.д.

 Как зарождается чувство страха? Страх и тревога возникает в ответ на что-то опасное, непонятное, угрожающее. Страх и тревога – это предупреждающие сигналы. Они помогают нам выжить в человеческом обществе. Их можно назвать врожденным свойством организма, инстинктом самосохранения.

 Вы прекрасно знаете, что если бы дети не боялись каких-либо вещей (высоты, огня, острых предметов и т.п.), что бы с ними было? Падали и разбивались бы, обжигались, резались и т.п. Ан нет, страх предохраняет нас от опасностей и, скорее всего, рождается с нами. Но, с другой стороны, страх мешает нам жить и обследовать, познавать окружающий мир, существовать в нем.

 Можно боятся ездить на автобусе, летать в самолете, пользоваться лифтом, кого-то пугают насекомые, собаки, коровы. Однако чаще всего источником страха у детей являемся мы, взрослые. Мы иногда слишком эмоционально указываем на наличие (действительной или мнимой) опасности. Зачастую ведем при детях разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, смерти и т.п. Малыши в наше отсутствие смотрят телевизионные передачи и многое в них не понимают, часто принимая вымысел за правду. Не говоря уже о тех ужасах, которые демонстрируются с экрана. Все это выливается на неокрепшую детскую душу.

 Растут и укрепляются города. В них появляется много нового и необычного, что пугает детей. В условиях большого города многие дошкольники чувствуют себя одинокими, у них мало друзей. Рядом только взрослые, которые очень мало общаются с детьми.

 По статистике, у деревенских ребят, которые общаются каждый день «всей деревней», страхи включаются гораздо реже, чем у их городских сверстников. У деревенского ребенка больше возможностей для общения со взрослыми и сверстниками, для совместных игр и меньше для одиночества и развития страхов.

 Причинами возникновения страхов у ребенка могут быть эмоциональный стресс, пережитый мамой еще во время беременности, родовая травма, серьезное заболевание в младенческом возрасте, конфликты в семье. Нередко дети страдают от «семейных разборок». Появляются нервно-психологические перегрузки, которые вызывают у детей определенные ответные реакции беспокойства, страхи. Малыши чаще, чем их сверстники, боятся животных, пожаров, заболеваний, им чаще снятся кошмары.

 Помните знаменитое стихотворение С. Михалкова о мальчике-мимозе, который растет как в ботаническом саду. Избыточная опека родителей также является причиной страхов.

 Беспокойство развивается у детей, с которыми недостаточно занимаются физическими упражнениями, не вовлекают их в подвижные игры. А движение для ребенка – это развитие его организма и лучшее средство избавления от страхов.

 Появление страхов зависит и от состава семьи. Например, наиболее подвержены страхам дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов. Играет роль и возраст родителей. Как правило у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к появлению беспокойства и тревоги, а у пожилых родителей дети более беспокойны и тревожны.

 Итак, чего же боятся дети?

- непонятных предметов или явлений окружающей среды;

- потерять родителей;

- посторонних людей;

- оставаться одни дома, а также ночью в комнате;

- одиночества;

- темноты;

- замкнутого пространства;

- сказочных персонажей или некоторых животных;

- родительского наказания;

- умереть или заболеть.

Самый распространенный страх – это страх темноты. Нужно приучать ребенка к темноте постепенно. Поиграйте с ним в игру «Темно – светло»: заходите в темную комнату, считайте до пяти, затем в светлую комнату и снова считайте. Далее можно предложить ребенку вместе с вами поискать клад, оставленный добрым сказочным героем в темной комнате. Придумайте и расскажите малышу сказку, на пример про Колобка, который попал в темный лес и там катился, он совсем не боялся темноты.

 Если ребенок боится ложиться спать в темной комнате, не нужно заставлять его. Но можно потихоньку приучать его к этому. И для начала подойдет включенный ночник.

 Другой распространенный страх – перед незнакомыми людьми. Очень часто мы, взрослые, пугаем своего ребенка, говоря что-то вроде: «если не будешь слушаться, отдам дяде» или «тетя тебя заберет». Этого не стоит делать потому, что действительно ребенок может начать боятся людей, ему трудно будет адаптироваться в детском саду, школе. Могут возникнуть проблемы в общении со взрослыми.

 Не стоит пугать дошкольника, а мы это делаем часто, сказочными персонажами. Не съел кашу – придет Кощей или Бармалей, не уберешь игрушки – Баба-яга прилетит и т.п. Это подрывает веру ребенка во взрослого. Малыш потом окончательно понимает, что ни Бармалей, ни Леший, ни Волк все равно не придут, сколько ими не пугай. Некоторые дети даже начинают иронизировать: «А ты думаешь, Баба-яга будет есть эту кашу?» или «Как будто Бармалей будет убирать мои игрушки!»

 Что делать, если ребенок чего-то боится?

 Никогда не укоряйте ребенка страхом, не говорите ему: «Ну чего же ты боишься?» или «Ну ты и трус!» Лучше успокойте малыша, расспросите о том, чего же он боится. Будьте спокойны, рассудительны в общении с сыном или с дочерью. Такое поведение взрослого обычно вселяет в ребенка уверенность в том, что с этим страхом можно справится: ведь «не так страшен черт, как его малюют».

 Читайте ребенку художественную литературу для детей. Как много в ней полезного, нужного и интересного. Она – главный учитель, воспитатель и психолог.

 Очень часто дети боятся врача, медсестры, так как они ассоциируются с уколами, с болью. И тут взрослый должен поработать с ребенком. Рассказывать и внушать, что врачи помогают людям, лечат их. Поиграйте с сыночком или дочерью в больницу. Вылечите мишку, куклу, сделав уколы. Обратите внимание на то, что мишка даже не заплакал после укола, а потерпел и вскоре все пойдет на поправку.

 А вообще все ли страхи можно преодолеть вместе с ребенком? Да, если общаться с ним, взаимодействовать: веселиться, играть, рисовать. Особенно помогает рисовать страшное. Таким образом ребенок «проговаривает» страх. Ведь малыш часто боится чего-то необычного, незнакомого. Чаще объясняйте ему непонятные вещи, явления, и они станут понятными, а последнее вызывает гораздо меньше тревог и страхов.

Не буду боятся!

Страшно в лесу.

А если в грозу?

А в темные ночи?

Страшно очень.

И есть там медведь,

И медведица есть,

И волки даже!

А заяц – как же?

А заяц живет,

И ничего!

И ёжик живет,

И детки его,

И бегают детки, резвятся!

И я не буду бояться!

 Э. Мошковская