**Консультация для родителей**

**Страхи у детей 5 – 7 лет**

Подготовила воспитатель МДОУ №15

Коваленко Е.В.

**Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: “Откуда все взялось?”, “Зачем люди живут?” В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие — это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения “неприличных” слов, в 6-летнем — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: “А вдруг я не буду красивой?”, “А вдруг меня никто не возьмет замуж?”, в 7-летнем — наблюдается мнительность: “А мы не опоздаем?”, “А мы поедем?”, “А ты купишь?” Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также, если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка. К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности. При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть — это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастной страх смерти.**

**Если вы хотите устранить многие страхи, пока малыш находится в дошкольном возрасте и вырастить уверенного в себе ребенка, то попробуйте следовать нескольким несложным правилам.**

**1. Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя повышать голос на ребенка, особенно если он застенчив. Малыш также не должен видеть родительских конфликтов, даже если они напрямую с ним не связаны. Это плохо для психики любого ребенка, а для нерешительного это равносильно катастрофе. Это ведет к развитию страхов у детей.**

**2. Не стыдите своего ребенка, когда он проявляет нерешительность или рассказывает вам о своих страхах. Никогда не сравнивайте его с другими детьми! Все люди разные, еще неизвестно, кому на самом деле повезло больше.**

**3. Не акцентируйте внимание на детских неудачах! Даже если вы сами расстроилась из-за них, не нужно показывать этого ребенку, чтоб не вызвать реакцию страха. Скажите малышу, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-либо. Наоборот, если что-то у него получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, проговорить, а также похвастаться всем домашним. А задача любящего семейства – громко обрадоваться даже самой незначительной детской победе. Об этом любящей мамочке стоит заранее побеседовать со всеми родственниками, выработав единую тактику поведения.**

**4. Чаще создавайте ситуации, в которых ребенок мог бы проявить свои таланты, заслужить внимание и уважение ровесников и значимых взрослых. Если ребенок, например, хорошо рисует, предложите нарисовать портрет воспитательницы в детском саду или декорации для школьного спектакля. Домашние праздники, походы в гости вместе с родителями пойдут на пользу такому малышу. С одной стороны, он находится в обществе, но при этом любимая мама рядом и никаких страхов.**

**5. Дайте время привыкнуть к новой ситуации! Нерешительные дети боятся сделать ошибку и отсюда рождаются страхи, им нужно время, чтобы понять правила поведения с новыми людьми, в новом месте и почувствовать себя в безопасности. Также не следует торопить такого ребенка, задавать один и тот же вопрос много раз. Он не отвечает не потому, что не слышит или вредничает, а потому, что борется со своими страхами и боится дать не тот ответ, который вы от него ждете. Не забывайте, что терпение – одно из важнейших родительских качеств.**

**6. Не заставляйте ребенка делать что-либо через силу, не призывайте «быть смелым» или «преодолевать себя». Лучше постарайтесь заинтересовать его. Морально-волевые качества есть у взрослых, малыш же пока не понимает, о чем идет речь, страхи у детей иной раз могут не иметь под собой какой-либо реальной основы. Постарайтесь ему это доказать. Смоделируйте ситуации, которые наглядно продемонстрируют смысл поговорок «У страха глаза велики», «Глаза боятся – руки делают». Хорошей иллюстрацией может стать мультфильм про Крошку Енота, испугавшегося собственного отражения. Поощряйте интерес ко всему новому, участвуйте вместе с ребенком в соревнованиях, викторинах, конкурсах не ради победы, а ради самого соревновательного процесса. Пусть необходимость идти вперед и преодолевать себя станет ЕГО, а не ВАШЕЙ потребностью.**

**7. Обращаясь к тревожному ребенку, говорите медленно и спокойно, понятным языком, чтобы не провоцировать его страхов. Необходимо установить зрительный контакт, присесть пониже, чтобы оказаться с ребенком одного роста. Обязательно убедитесь в том, что малыш вас услышал и понял.**

**8. Проговаривайте с ребенком сложные ситуации заранее, рассказывайте, что ждет его в новом месте, в новых условиях. Это особенно важно перед походом в детский сад или перед поступлением в школу. Чтобы у детей устранить возможный страх перед неизвестным, можно проиграть сложную ситуацию с игрушками, сказочными персонажами: «Зайка пришел в лесной детский сад, как ты думаешь, почему у него ушки дрожат? Чего он боится? А что ему нужно сделать, чтобы не бояться? Как мы ему поможем?»**

**9. Обязательно предоставляйте ребенку право выбора в бытовых мелочах: «Какую кофточку наденешь: красную или синюю?» Даже у самых маленьких должны быть самостоятельные решения.**

**10. Не забывайте говорить малышу о своей безусловной любви. Он должен быть уверен, что нужен маме и папе любым, со всеми своими недостатками и ошибками. Важно пояснить ребенку, что любой характер состоит как из положительных, так и из отрицательных качеств и все они необходимы человеку. Ведь страх у детей может не только мешать, но и спасать, защищать от чего то, серьезного. Бояться – не стыдно. Расскажите ребенку о собственных страхах и успешных рецептах их преодоления.**

**Итак, если коротко, то правила общения с тревожным малышом выглядят так:**

**не заставляйте, а поощряйте;**

**не ругайте, а хвалите;**

**не осуждайте, а поясняйте;**

**не сравнивайте, а гордитесь.**

**А если совсем коротко, то просто любите своего ребенка таким, каков он есть! Держите страхи у детей дошкольного возраста под своим контролем.**