**МКДОУ детский сад №11**

**Тема: «Как победить детские страхи»**

**Разработал воспитатель Клеймёнова Е.М.**

 **Острогожск 2015.**

**Консультация для родителей «Как победить детские страхи»**

Страх — психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.
Детские страхи — тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и великана, который живет под кроватью, громких звуков и ночных бабочек...
**Причины детских страхов:** авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.
О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:
— не засыпает один, не разрешает выключать свет;
— часто закрывает уши ладонями;
— прячется в угол, за шкаф;
— отказывается от участия в подвижных играх;
— не отпускает маму от себя;
— беспокойно спит, кричит во сне;
— часто просится на руки;
— не хочет знакомиться и играть с другими детьми;

**Вербальные и художественные упражнения**

**1.Нарисуй свой страх.**
Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»
**2. Придумываем сказку.**
Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.
**3. Придумываем и рисуем друга.**
Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит,
сложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».
**4. Где живет страх?**
Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».
**5. Выкидываем страх.**
Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.
**6. Отпускаем страх.**
Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.
**7. Закапываем страх.**
Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите заковать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.
**Можно выделить следующие причины детских страхов:**
- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций;
- травмирующие ситуации ( например, боль от чего либо);
- частые запреты взрослых;
- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;
Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в д/сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боязнь остаться в саду, боязнь, что его не заберут.
Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.
**Прежде всего, запомните, чего нельзя делать ни в коем случае:**
-смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.
-наказывать за страхи;
-не пытаться насильно поместить в этот страх;
- контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору.
**Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:**
- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- заверьте ребенка в том, что его очень любят, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;
- создайте ребенку своего рода оберег(например, какую-нибудь игрушку);
- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;
-смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.