

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»**

Консультация для родителей (законных представителей)

«Как победить страх»

**Подготовил: педагог-психолог
Охременко А.А.**

Г. Нижневартовск

«Как победить страх».

Уважаемые родители! Одна из частых проблем в дошкольном возрасте - детские страхи. Не секрет, что на консультацию мамы и папы приходят, когда ситуация не терпит отлагательств. Но можно предупредить страх, снизить его остроту, предотвратить появление тревожности.

Чего боятся дети? Самого разного. У одних детей страх возникает только по ночам, у других - независимо от времени суток. Бывает страх, связанный с реальными событиями, бывает словно бы возникший из ничего. Правильнее говорить не о «страхе», а о «страхах» - настолько это явление неодинаковое по силе, причинам, содержанию. Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Возрастные особенности страхов. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. Каждому возрастному отрезку свойственны свои страхи.

До двух лет ребенок боится в основном незнакомых предметов, людей, животных. Главные вопросы в это время «что это?» и «кто это?». Так малыш узнает не только, кто есть кто и что есть что, но и опасны или безопасны эти «кто» и «что».

С двух до трех лет ребенок задает вопросы «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т. д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью).

От трех до четырех лет с вопросом «почему?» приходит страх последствий поступков, а с ним и страх наказания. Малыш более всего боится того, о чем ничего не знает.

К пяти годам ребенок выходит на вопрос «что будет?» и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы «а я не умру?», «а ты, мама, не умрешь?» Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием.

Перечисленные страхи носят временный, преходящий возрастной характер, с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психологического развития.

Вас должно больше взволновать, если ребенок бесстрашен и даже возрастные страхи ему несвойственны.

Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх - естественные реакции при познании окружающего мира, поскольку жизненный опыт отсутствует, а инстинкт самосохранения явно выражен. Это и есть условие для формирования страха. Внешние обстоятельства жизни (отношения в семье, режим дня, приемы воспитания) во многом и определяют, воплотится это условие в страх или найдет свое нормальное отражение в умении реально оценивать степень опасности различных жизненных ситуаций. Учитывайте, что более всего подвержены страхам эмоционально-чувствительные и впечатлительные дети, а также дети с развитым воображением.

К сожалению, ошибочный стиль воспитания в семье может привести к невротическим страхам, фобиям - навязчивым страхам, детской тревожности.

Как соблюдаются условия, предохраняющие ребенка от формирования страхов в вашей семье, вы можете проверить с помощью данных утверждений:

- Я считаю, что современные агрессивные мультфильмы и передачи - один из источников страхов, и не разрешаю ребенку бесконтрольно смотреть телевизор.
- Я стараюсь контролировать собственные страхи и не «заражать» ими малыша.
- Я не оставляю своего ребенка до 2 лет на длительное время одного, в том числе на чужих людей.
- У нас в семье не принято выяснять отношения, провоцировать и решать конфликты в присутствии ребенка.
- Я стараюсь поощрять и поддерживать самостоятельность моего малыша, даже если это выглядит неуклюже и мешает мне.
- Я не угрожаю ребенку наказанием и не наказываю его физически.
- Я не запрещаю ребенку свободно выражать свои чувства (смех, слезы)
- Я никогда не обманываю малыша, пытаюсь «во благо» ему уберечь его от слез, например не говорю «не больно в больнице»
- Я не сочиняю сказочных выдуманных объяснений реальным жизненным ситуациям.

Детская тревожность. Признаки детской тревожности многообразны: это и чрезмерная послушаемость, неуверенность, могут быть вспышки агрессивности, навязчивые движения (грызение ногтей, сосание пальца и т. д.), рассеянность, застенчивость, капризность, излишнее фантазирование, болезненность.

В любом случае нужно помнить, что детскую тревожность порождают:

1. Негативные, неадекватные, завышенные требования, навязывание чуждых ребенку интересов, ставящих его в униженное, зависимое положение.
2. Повышенная тревожность самих родителей, стремление все делать правильно.
3. Противоречивые требования к ребенку (нет единства в семье), неровное отношение родителей к нему.
4. Стремление сравнивать своего ребенка с другими детьми, с братьями и сестрами.
5. Эмоциональное отвержение, недостаток эмоциональной поддержки.

Способы преодоления страхов. *Очень важно освоить практические способы преодоления детских страхов. Среди них можно выделить изотерапию, сказкотерапию и игру.*

Изотерапия. Если вы будете использовать этот способ в работе с ребенком, то инструкция может звучать так:

- > нарисуй свой страх;
- > нарисуй, чего ты боишься;
- > нарисуй, что тебе снится страшное.

Рисование само по себе снижает остроту детских переживаний. Оно подразумевает встречу со своим страхом, но в успокаивающей обстановке, когда рядом мама, папа - воплощение силы и безопасности. По окончании рисования предложите ребенку: «Давай превратим его в нестрашное» или «Нарисуй, что ты уже не боишься». Чтобы страх стал нестрашным, нужно проявить к нему в рисунке, а потом и в жизни, жалость - пожалеть его, посмеяться над ним, сменить образ (Волшебница Темнота, Тетушка Темнота, бабушка-яга, девчонка маленькая и непослушная, которая подросла), проявить активную, противостоящую страху позицию (изобразить себя с мечом в руке, большого роста ит. д.).

Игра. Для ребенка игра и есть сама жизнь, способ выражения чувств, познания мира. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, изображая казаков-разбойников и строгую маму для куклы, дети самостоятельно изживают страхи.

В норме большинство детей сами активно ищут и даже придумывают опасности: прыгают с обрыва, дерутся со сверстниками. Это не просто поиск острых ощущений, в критической ситуации ребенок учится владеть собой, тестирует себя: не испугаюсь, справляюсь.

В раннем возрасте изживанию страхов способствуют известные всем жмурки, прятки, пятнашки.

В прятки можно играть с 2 лет - это помогает ослабить, а иногда устранить страх темноты, замкнутого пространства, одиночества. **В пятнашки и жмурки лучше играть с 3 лет** - пятнашки снижают страх нападения и наказания, вырабатывает способность к защите, быстрому принятию решений; жмурки также устраняют страх замкнутого пространства.

Родителям чрезмерно чувствительных и нервных детей нужно как можно больше играть с ними в подвижные, эмоционально насыщенные игры (мяч, снежки, сражения на подушках, саблях), сюжетно-ролевые игры (больница, разведчики и т. д.). Чтобы ребенок не боялся сказочных персонажей, полезно предложить ему выступить в роли волка, Бабы-яги, Кошечки в игре-драматизации.

Сказкотерапия. Сказки ни в коей мере нельзя рассматривать только как интересное времяпрепровождение, как приятное, доступное ребенку занятие; напротив, они очень существенный механизм развития в ребенке тонкого понимания внутреннего мира людей, способ снятия тревоги и воспитания уверенности в своем будущем. Но выбирая сказку для своего малыша, обязательно учитывайте, что в силу особенностей психоэмоционального развития, необходимо знать, в каком возрасте данная сказка будет ребенку полезна, безразлична или даже вредна.

Подготовил: педагог-психолог Охременко А.А.

