

Консультация для родителей «Детские страхи»



Дети в возрасте от трех до пяти лет нередко чего-то пугаются и становятся впоследствии нервными и боязливыми. Однажды испугавшись, дальше дети начинают бояться практически всего, и страх может быть очень сильным.

Их пугает практически все: наступающая темнота на улице, прохождение грозы и раскаты грома, лай собак, шум ветра за окном и даже гудение воды в водопроводных трубах. И если ребенок испугался, то совсем не важно устанавливать причины, надо разрешать проблему. И, ни в коем случае не делать большую ошибку, пытаясь высмеять страхи ребенка.

проблему. И, ни в коем случае не делать большую ошибку, пытаясь высмеять страхи

ребенка.

Основная причина **детских страхов** – богатая фантазия детей, именно поэтому **детские страхи** чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Реакция **родителя на страх** должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению **страхов**.

1. Попробуйте обсудить с ребенком его **страх**, попросите его описать чувства и сам **страх**. Чем больше ребенок будет говорить о **страхе**, тем лучше, - это самая действенная терапия. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте **страх**, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить **страх**.

2. Самый **распространённый** и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой **страх на бумаге**, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и **нестрашное существо на бумаге**. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «**страху**» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим **страхом** на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «**соревнование**», у кого больше кусочков получится.

3. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

4. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

- не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими **страхами**. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом **пространстве**.

- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.

- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать **страшные сказки**, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.

- Не стыдите и не наказывайте ребенка за его **страх**. Его **страх** – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать *«взять себя в руки и перестать бояться»* или не бояться потому, что *«боятся только девчонки»*.

- Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда **родителей** очень утомляют бесконечные *«Почему?»* и *«Что это?»*, но чем больше непонятного, тем больше **страхов**. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

Главное, всегда помните, что только **родители** могут помочь ребёнку побороть **детские страхи**, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

Терпения Вам и здоровья вашим детям.