



Вас приветствует воспитатель группы «Искатели»

Варламова Наталья Сергеевна

Март 2022

Консультация для родителей «Детские страхи»

Задумывались ли вы: чего и почему бояться наши дети?

Большинство детских страхов **обусловлено возрастными особенностями** и со временем пройдет, но именно мы, взрослые, должны постараться, чтобы страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились надолго.

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

Как зарождается чувство страха? Страх или тревога возникает в ответ на что-то опасное, непонятное. Страх и тревога –это предупреждающие сигналы. Они помогают нам выжить. 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.д.), что с ними было бы.

Но с другой стороны страх мешает нам жить и обследовать мир, существовать в нем. Многие боятся летать на самолете, кого-то пугают насекомые, собаки. Однако чаще всего **источником страха у детей являемся мы, взрослые**. Мы иногда слишком эмоционально указываем на наличие опасности, иногда мнимой, ведем при детях разговоры о болезнях, пожарах, смерти и т.д. Нередко дети страдают от «семейных разборок». Появляются нервно-психологические перегрузки, которые вызывают у детей определенные ответные реакции беспокойства, страхи. Такие дети чаще, чем их сверстники, боятся животных, заболеваний, им чаще снятся кошмары.



Беспокойство развивается и у детей, с которыми **недостаточно занимаются физическими упражнениями**. А движение, игра 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 тревог. Играет роль *и возраст родителей*. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у пожилых родителей дети более беспокойны и тревожны.

Итак, чего же боятся дети?

- Непонятных предметов или явлений
- Потерять родителей
- Посторонних людей
- Остаться один дома, а также ночью в комнате
- Темноты
- Замкнутого пространства
- Сказочных персонаже 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 5, затем в светлую комнату и тоже считайте. Еще можно предложить вместе с вами поискать клад, оставленный добрым сказочным персонажем в темной комнате. Также можно предложить ребенку такой способ-пугать темноту, например, громкими хлопками или громким топотом. Если ребенок боится ложиться спать в темноте, 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 взрослые пугают ребенка, говоря: «если не будешь слушаться, отдам дяде». Этого не стоит делать потому, что действительно ребенок может начать бояться людей. Не стоит пугать и сказочными персонажами: не съел кашу-придет Кощей или Бармалей, не убережешь игрушки-Баба-яга прилетит. Это подрывает веру ребенка во взрослого. Ребенок потом понимает, что никакой Бармалей все равно не придет, сколько ими не пугай. Даже начинают иронизировать: «Ты думаешь Кощей будет убирать мои игрушки?»

Что делать, если ребенок боится?

Никогда *не укоряйте ребенка страхом*, не говорите ему: «Ну чего же ты боишься?» Лучше успокойте ребенка, расспросите о том, чего же он боится. Будьте спокойны и рассудительны. Такое поведение взрослого вселяет в ребенка уверенность в том, что с этим страхом можно справиться.



Очень часто дети боятся врачей, так как они ассоциируются с уколами, болью. И тут нужно поработать с ребенком: рассказать и внушить, что врачи помогают людям, лечат их. *Отыграйте вместе с ребенком эти его страхи*: в больницу. Полечите любимую игрушку.

А все ли страхи можно преодолеть вместе с ребенком?

Да, если общаться с ним: играть, рисовать, веселиться. Взаимодействовать. Особенно помогает рисовать страшное. Чаще объясняйте ему непонятные вещи, явления, и они станут ему понятными, а последнее вызывает гораздо меньше тревог и страхов.

По материалам сайта «Добрая мама»