

**Консультация**  
*«Не бойся, я с тобой, или кое-что о детских страхах»*

**Составил:**  
педагог - психолог  
**Ежова Н. А.**

г. Тольятти  
2018-2019 уч. год

Очень хочется донести до родителей, бабушек и дедушек, что мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и понимание лучше и результативнее, чем запугивание, чтение морали и «взрослый» подход к решению проблемы: «Я не вижу – значит, ничего нет». С некоторыми страхами часто можно справиться и самим, не прибегая к помощи специалистов. Такие страхи могут развеяться просто при переключении внимания на что-то интересное. Вовлекайте ребенка в разнообразные игры, занимайте интересными для него делами и, конечно же, любите, уважайте и демонстрируйте уверенное поведение.

Страх – это абсолютно естественная эмоция, хотя и очень сильная, способная влиять на нашу жизнь. Он исполняет роль защитной функции, которая включается в момент опасности. Правда, до тех пор, пока не становится паническим и не парализует сознание, нанося удар по психике ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы малыш нашел в вас помощника, союзника, чтобы не боялся вам раскрыться и рассказать о них. Проговоренный страх – это уже полпути к бесстрашию.

У психически здорового ребенка существуют два основных вида страха – *навязчивый* и *надуманный*. В первом случае страх, возникающий в конкретной ситуации, потом постоянно провоцируется при возникновении подобных обстоятельств. Надуманный страх обычно бывает вызван некой идеей фикс.

Часто воспитанию в ребенке опасливого отношения к окружающему миру способствует чрезмерная родительская опека. Оберегая маленького человека от неприятностей, мы учим его всего бояться. А чего стоят наши многочисленные окрики на попытки малыша прикоснуться к тому, что его окружает! Порой его скорее пугает не ситуация, а наша реакция на нее. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь!», «Не бери – испачкаешься!», «Не гладь – укусит!»

Мы очень хотим, чтобы дети нас слушались. Но у них это получается не всегда. И тогда мы, стремясь усилить воспитательный эффект, начинаем пугать: «Больше не буду тебе покупать игрушки!», «Не будешь слушаться – тебя бабай заберет!» Так вот, детей *никогда не следует пугать ради послушания!* Последствия воспитания страхом – тревожная мнительность, пассивность и подавление всякой инициативы.

Один из самых действенных методов избавления от страхов – *игра*. Она хороша тем, что позволяет прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, а также правильно отреагировать на нее, эмоционально очиститься. Подобное возможно в спонтанной игре (предметной, ролевой, смешанной), когда ребенок бессознательно будет представлять в уме беспокоящие его вещи, события.

Помочь побороть страхи может обычное *рисование*. Попросите ребенка нарисовать на листочке бумаги то, чего он боится. Сядьте рядом и следите, как малыш это делает. Когда ребенок закончит «творить», попросите его пририсовать своему «страху» смешные ушки, рожки, усики. Потом малышу следует зачеркнуть рисунок и, наконец, порвать бумажку на мелкие кусочки, которые потом неплохо бы сжечь.

*Спокойствие* – вот главное, чем могут ответить родители на замеченный ими испуг ребенка. Только не путайте спокойствие с равнодушием, которое, как и чрезмерная встревоженность, может привести к усугублению проблемы. Посадите ребенка на колени, поговорите с ним: пусть он расскажет о том, что чувствует, и опишет сам страх. Чем больше он будет говорить о том, чего боится, тем быстрее это преодолит.

Можно попробовать сочинить вместе с ребенком *сказку* на тему его страха. Пусть детская фантазия, породившая этот страх, поработает – с вашим направляющим участием – на то, чтобы его одолеть. Конец сказки должен быть обязательно о том, как герой побеждает всех своих врагов.

Если ребенка беспокоят ночные страхи и кошмары, постарайтесь *создать хорошее настроение перед сном*.

От объектов страха (например, от чуда-юда, которое приходит в детскую) могут защитить ловушки. Попробуйте создать сооружение, используя стулья, коробки, сетки, бумагу, ткань. Можно повесить что-нибудь на окно, побрызгать стены «волшебной» водой, проветрить комнату. Одним словом, *фантазируйте!*

Очень *хорошая поддержка* – *мягкая игрушка*, которая должна будет охранять ребенка во сне.

Поддержка и тепло родителей помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами. Давайте понять ребенку, что вы вместе справитесь с проблемой.

Список литературы:

Прихожан А.М. Психология тревожности. СПб: Питер 2007

Горячева Т.Г. Психолог в детском саду.(жур) 2006 №3

Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М.: Академия, 1999.

Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. Пособие для студентов всех специальностей пед.вузов. М.: Педагогическое общество России, 2004. .