

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 119 «Оленёнок»

**Консультация для родителей на тему**

**«Детский страхи – это серьёзно»**

Подготовила:

педагог-психолог

Тарасова С.В.

г. Нижний Новгород

Страх-это первое базовое чувство, возникающее у человека. Это одна из первых эмоций, испытываемых новорожденным младенцем. Страх играет важную роль в эволюции человеческого рода, т.к. предотвращает слишком опасные для жизни, безрассудные и импульсивные действия. Он несомненно, был уже у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. В разных культурах дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в раннем детском и дошкольном возрасте – страх отделения от матери, в 7-8 лет – страх смерти и т.д. Это служит доказательством общих закономерностей психического развития.
Ребенок растет, и очень часто его страхи растут вместе с ним. Чем шире становятся его познания и фантазия, тем больше он осознает опасности нашего нестабильного и агрессивного мира. В последние годы очень часто отмечается рост детских страхов, и это очень тревожно. Но ребенок, который совсем ничего не боится, способен на любое безрассудство, это гораздо ужаснее.

Существуют три вида страхов.

Навязчивые страхи – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они вызваны собственной фантазией ребенка. Подобные страхи бывают в 90% случаев. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. К детскому сверхценному страху можно отнести, например, страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков и т.п.

Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте и др.). Переживание страха часто зависит от особенностей характера ребенка ( тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!" «Не будешь слушаться – дядя заберет» и т.д.

Самые распространенные среди детских страхов – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха, также, может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать специалисты и лечить медицинские работники.

Как помочь родителям справиться с детскими страхами?
• Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость».
• Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете.
• Обсуждайте с ребенком его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
• Не позволяйте детям смотреть телепередачи, которые провоцируют страхи.
• Не выясняйте отношения в присутствии детей.

• Помогите открыть окружающий мир своему ребенку. Дайте ему возможность пробовать и ошибаться.
• Любая, самая незначительная победа ребенка над страхом должна отмечаться родителями как огромное достижение.
• Никогда ни кем не пугайте.
• Относитесь с любовью и вниманием к своему ребенку, ведь для преодоления своего страха ребенку очень пригодится ваша поддержка и участие.
• Обращайтесь за помощью к психологу.