

Для вас, родители!



**Консультация
«Страхи в дошкольном возрасте»**



*Подготовила : педагог- психолог
Сайфуллина Г.Г.*

Детские страхи и их коррекция – это актуальная проблема, с которой сталкиваются при воспитании ребенка не только родители, но и педагоги. Психологи утверждают, что существует около 30 разновидностей страха – безобидных, серьезных, а иногда и смешных по взрослым меркам.

Страх – это естественная реакция на настоящую или вымышленную опасность. Нужно помнить, что малыш живет в собственном мире, где сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы могут оживать. Именно поэтому маленький ребенок иногда видит угрозу там, где ее нет.

Как возникают детские страхи?

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым.



Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

- Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).
- Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).
- Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь гулять»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.
- Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.
- И, наконец, прямо стращаем: «Выключу свет»; «Уйду и не вернусь»; «Не будешь слушаться —»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей т.п..

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!». На вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Существует множество причин возникновения страхов у детей

- Большое количество запретов.
- Предоставление полной свободы.
- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.
- Страхи родителей могут передаваться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.
- Одиночество, нехватка общения с родителями.
- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.
- Боль.
- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.
- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.
- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.
- Плохие взаимоотношения со сверстниками.
- Сравнение ребёнка с другими.

Различают возрастные особенности страхов

- от рождения до 6 месяцев - боятся разных звуков, неожиданного громкого шума, резких движений;
- от 6 мес. до года- страх посторонних людей, боязнь высоты, смены обстановки;
- от 1 года до 2 лет- страх разлуки с родителями, боязнь врачей;
- младший дошкольный возраст-страх сказочных персонажей, ночных кошмаров, темноты;
- старший дошкольный возраст-боязнь смерти, физической боли, войны, огня.

Памятка по преодолению детских страхов

Не следует:

Оставлять ребенка одного в тёмной или тесной комнате
Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает»
Пугать животными
Объявлять ребёнку бойкот

Если ребёнок боится, нельзя:

Смеяться над ним, называть трусишкой.
Высмеивать, особенно при других детях.
Наказывать за страх.

Как преодолеть страх?

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшилу и др., то нужно:

Предложить нарисовать их.

Поиграть в сказочных героев.

Если ребёнок боится темноты:

Не надо плотно закрывать двери в его комнату.

Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.

Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.

Перед сном нельзя:

Устраивать шумные игры.

Смотреть страшные фильмы

Читать сказки про волков, злых волшебников и т.д.

Перед сном необходимо:

Придумывать и рассказывать добрые истории.

Спокойно разговаривать.

Создавать обстановку мира, покоя и уюта.

ПОМНИТЕ: человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.