**Консультация для родителей**

**«Страхи у детей дошкольного возраста и способы их преодоления»**

В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание уделяется проблеме страха. Отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорит о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство (вседозволенность), непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

В условиях нашего ДС «Светлячок» на психологических занятиях с детьми была проведена методика Захарова А.Л. «Страхи в домиках». Инструкция для ребенка звучала так: "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

медицинские страхи- боль, уколы, врачи, болезни;

страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;

страх смерти (своей);

боязнь животных ;

страхи сказочных персонажей;

страх темноты и кошмарных снов;

социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;

пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель предневротического состояния. (далее педагог – психолог обсуждает результаты тестирования в процентном соотношении без озвучивания имен и фамилий. Позже индивидуально назначает родительские консультации)

 ***Хотелось бы озвучить 10 советов для родителей, которые помогут предотвратить возникновение страхов у детей.***

1. Регулярно общайтесь с ребенком наедине. Пусть он поделится своими тревогами, желаниями, секретами, переживаниями, попросит о помощи.

2. Чаще хвалите ребенка, подбадривайте, верьте в него и в его возможности. Замечайте то хорошее, что есть в ваших детях.

3. Все ваши запреты и требования выставляйте мягко, нейтральным тоном, без давления и криков.

4. Избегайте физических наказаний.

5. Если ваш малыш испытывает страх перед сном, это говорит о том, что ему не хватает более тесного общения с мамой. Оставайтесь с ребенком, если он легче засыпает, когда вы рядом.

6. Рассказывайте ребенку о своих детских страхах. И обязательно поделитесь секретами, как вы их победили. Говорите ребенку, что он в безопасности, что вы его защищаете и любите.

7. Постарайтесь расширить круг людей, которые ребенку небезразличны, о которых он действительно переживает. Таким образом малыш переключится от сочувствия к себе на других.

8. Исключите фильмы и мультфильмы, которые могут пугать ребенка. Дети еще не умеют разграничивать реальность и фантазию. То, что видят на экране, дети часто переносят в реальную жизнь, забывая, что это все выдумка.

9. Думайте наперед. Если вы знаете, что вам предстоит посещение цирка, зоопарка, где будут разные животные, которых ребенок моет испугаться, заранее подготовьте малыша. Расскажите о том, что он увидит. Объясните, что звери бывают разные: хорошие и плохие. Некоторые из них могут быть страшными. Тогда малыш будет готов к разным пугающим ситуациям.

10. Не пугайте ребенка бабаями, докторами, чужими дядями, которые придут и заберут и т.п. А главное – помогите ребенку, когда он нуждается. Скажите ему: «Все хорошо! Я с тобой!».

Для преодоления страхов в домашних условиях можно использовать следующие игры:

**«Нарисуй свой страх, победи его» *(для детей с 5 лет)***

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор -он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

замечание: Повторите упражнение через 1—2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выра­жение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

**«Жмурки» *(для детей с 4 лет)***

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по ком­нате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

предостережение: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с ра­достью.

**«Маски» (для детей с 6 лет)**

Минимальное количество участников - 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходима краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

СОВЕТ: Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.