

## **Консультация педагога-психолога для родителей**

### **«Если ваш ребенок боится»**

Что такое страх, знает каждый человек. Все мы не однократно сталкиваемся с теми или иными страхами в течение всей своей жизни. Особенно много страхов и переживаний мы испытываем в раннем детстве. И задача нас взрослых помочь своему чаду преодолеть волнующие его страхи и избавится от неприятных переживаний.

Детские страхи не всегда являются абсолютным злом. Страх - это сигнал, который подает организм в ответ на какую-то опасность. Испытывая страх, человек, будь то взрослый или ребенок, начинает искать способ преодоления возникшей опасности. Включается инстинкт самосохранения. У детей этот инстинкт развит сильнее, поэтому и страхи выражены ярче, эмоциональней.

Важно понять причину возникшего страха. Очень часто родители сами бывают причиной и источником возникшего страха.

Психологи выяснили, что детские страхи тесно связаны с родителями.

Например, чем чаще происходят в семье ссоры между родителями, тем больше страхов возникает у ребенка. Или, желая оградить нашего ребенка от неприятностей, мы сами пугаем его: «Не ходи туда, там Баба-яга...», « Не лезь туда, упадешь...», «Будешь плохо себя вести, отдам тебя Бабаю...» и т.д. Родителям необходимо контролировать в первую очередь себя и свою речь. Страйтесь реже запугивать ребенка. Лучше объясните ему, почему так делать нельзя, и что может произойти.

Многие детские страхи со временем проходят, но некоторые поселяются в душе ребенка надолго, там они накапливаются, растут. И могут переходить в неврозы.

Такие страхи сами не уходят. И малышу необходима помощь взрослого.

**Есть несколько советов по преодолению детского страха:**

1 Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

2 Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

3 Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.

4 Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

5 Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

6 Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.

7 Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу, что ни будь смешное, бантики, на пример. Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку. Предложите ребенку избавится от страха, пусть он порвет рисунок. Проведя эти не сложные действия, вы поможете своему ребенку избавится от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

Охи, ахи, охи, ахи,

В темноте гуляют страхи.

Аж испарина на лбу:

Ночью страх влетел в трубу!

Страх второй застрял в окне,

А один сидит во мне.

Он сковал мне ноги, руки,

От меня сбежали звуки,

Онемел язык во рту...

Ненавижу темноту!

Я включила в доме свет,

- Где вы страхи?

- Страхов нет!

Что страшней всего на свете?

То, что выдумали дети!

Успехов Вам в воспитании!