*«Детские страхи». Консультация для родителей.*

Многие из нас до сих пор помнят , как будучи детьми , боялись выходить в зловещую холодную темноту коридора , пугались таинственных шорохов , необъяснимых звуков , внезапных скрипов…..

 Малышу страшно сделать даже один шажок в темноту: потеют ладошки , бегут противные мурашки по спине потому что в углу комнаты « сидит паук» или «притаилась ведьма» , которые в результате детского воображения , еще и дышат , и шевелятся. Детские страхи….. Они нередко преподносят своеобразные сюрпризы и в более старшем возрасте : подчас невротические проявления возникают из-за не изжитых вовремя детских страхов.

**Откуда берутся страхи ?**

 Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Причины возникновения таких страхов следующие:

 \*наличие страхов у родных , большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, пауки и другие персонажи , которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться послушания);

 \* тревожность в общении с ребенком;

 \* чрезмерное предохранение от опасности;

 \*большое количество запретов;

 \* многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;

 \* психологкическая травма – испуг, шок;

 \* нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;

 \* конфликтные ситуации в семье и т. д.

 Дополнительный источник страхов – телевизор , поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач , как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок , тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому , когда вы решите почитать малышу новую сказку , постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

 Психологи выделяют 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет: остаться дома в одиночестве; нападения; заболеть и заразиться; умереть; смерть родителей; чужих людей; потеряться; мамы и папы; наказания; Бабы яги, Кощея Бессмертного, Бармалея; опоздать ; перед тем как заснуть; страшных снов; темноты; животных; транспорта ; тесных маленьких помещений; воды; бури, наводнения, землетрясения; высоты; глубины; пожара; огня; войны; больших помещений, улиц; врачей; уколов; боли; резких, громких звуков.

**Как помочь ребенку справиться со страхами?**

 Рисование – помогает ребенку снимать напряжение.Выплескивая на лист бумаги свои переживания , страхи, тревоги , малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф» , с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка , но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

 Музыка в работе с тревожными детьми используется самыми разными способами . Часто ее выбирают в качестве фона.Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие,способствуют исчезновению внутренней напряженности. Музыка может служить и отправной точкой для рассказа о своих ощущениях, чувствах. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов.

 Театр позволяет детям лучше ощущать не только мир , который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные , скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь , способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям.Театральное царство дает им возможность испробовать новые способы существования и позволяет проявиться подавленным областям своего Я- смелости, решительности, уверенности.

 Сказки являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходиться сталкиваться. Слушая сказки , дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

 Игры с водой. Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. При работе с тревожными детьми игры с водой помогают снять мышечное напряжение, расслабиться.

 Игры с песком. Песок – прекрасный материал для работы с детьми практически по любой проблеме.Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его , в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.

 Займите ребенка интересным делом. Психика предназначкна для активности, поэтому, когда ребенку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям , в том числе тревожным , и они постепенно обрастают все новыми негативными образами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |