***Детские страхи.***

Начнем с того, что ДЕТСКИЕ СТРАХИ НОРМАЛЬНЫ. От того, как на них реагируют родители, зависит, исчезнут они или  останутся надолго. Большинство детей проходят в своем развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам.  
Все эти страхи носят переходящий характер.

**До года** – 7-8 месяцев страх посторонних людей; страх резких звуков и резких перемещений в пространстве.

**1-2 года** – страх разлучения с матерью, хотя сам ребенок, научившись ходить, экспериментирует с расстоянием, на которое он может отойти от матери, оглядываясь при этом, на месте ли мама.

**3-4 года –**Бабы яги, Кощея, Бармалея. Темноты. Огня и пожара. Врачей, уколов. Воды. Страшных снов (с 4 лет).

**5-6 лет –**Заболеть, заразиться. Смерти. Транспорта. Грабителей. Войны. Больших помещений. Насмешек. Страшных снов. Одиночества. Запретные темы.

***6– 7 лет*** ­ период интенсивного развития АБСТРАКНОГО мышления.  
У детей формируются способности к обобщениям, поиску ответов на вопросы: откуда все взялось, зачем живут люди?  
А также формируется опыт межличностных отношений, система ценностей, чувство родства и дома. Типичные страхи этого возраста ­ черти, как представители потустороннего мира. Таким страхам подвержены послушные дети.  
Ведущим страхом дошкольного возраста­ является страх смерти, потери семьи.

**Рекомендации по взаимодействию с ребенком, который боится:**  
1. Предложите ребенку в подробностях рассказать о своем страхе, когда это происходит, с чем это связано, как или чем Вы можете ему помочь и так далее. Для ребенка очень важно иметь возможность выражать свои чувства.

2. Предложите ребенку нарисовать свой страх в подробностях, исходя из возможностей ребенка. Обычно дети это делают темным цветом или простым карандашом. А дальше посоветуйте дорисовать ему разного цвета смешные детали так, чтобы ему стало весело, а чувство страха заметно уменьшилось.  
3. В продолжение темы рисования: пусть он нарисует свой страх и себя рядом с ним, но только сильного, мужественного и может быть даже вооруженного. Дайте ребенку провести на бумаге этот бой и пожелайте победы.

4. Если ребенок боится выезжать на природу, боится леса – предложите ему сделать рисунок или аппликацию леса, при этом, выстригая и приклеивая добрых животных на лист бумаги, можно дать им имена и называть друзьями.

5. Когда ребенок боится спать в своей комнате можно придумать игру: взять небольшую коробочку, каждый страх проговорить вслух и мысленно сложить их всех в эту коробочку. Затем, когда пойдете на прогулку возьмите коробочку с собой и прихватили лопату. Раскопайте в снегу ямку, положили туда коробочку, попрощайтесь с ней и закопайте. После этой процедуры сон станет спокойнее.

6. Есть еще масса интересных способов устранения страхов, например при помощи метлы. Возьмите метлу, ходите с ребенком по квартире, заглядывая во все углы, даже можно в шкафах посмотреть и громко, весело покрикивать на страх: «Ах ты, негодник, а ну вылезай, сейчас мы тебе зададим жару, кыш из нашего дома» и, как бы подгоняя страх метлой, выгоняете за входную дверь. По окончании действия громко и весело скажите: «Мы с ними покончили!!! Пойдем пить чай с вкусненьким».

7. Этот способ из серии «работа с агрессией, тревожностью». Вам понадобятся плотные диванные подушки. Дайте возможность ребенку выплеснуть свои эмоции – вдоволь поколотить подушку, представляя борьбу со страхом. Закончить битву желательно «верхом на коне» с победным криком «Я победил».

8. Бывает, что ребенок боится спать на своей кровати, несмотря на то, что рядом спит сестричка (братик). Свет, падающий от окна, создает невероятные тени. Полежите с ребенком, понаблюдайте вместе за тенями, а за тем включите свет и покажите ребенку, что страх ушел.

9. Скажите ребенку по секрету, что его страх ужасно боится детского смеха, как только

услышит детский смех, так сразу лопает, как воздушный шарик.

10. Если ребенок боится хулиганов, предложите ему заняться спортом.  
  
11. Если ребенок боится темноты, предложите поиграть в прятки, только прятаться надо не включая свет. Первое время не заставляйте его долго Вас ждать, находите ребенка быстро; затем время на поиски постепенно отодвигайте .  
  
12. Как только представится такая ситуация, в которой Вы сможете сказать ему «ты храбрый, ты смелый», обязательно сделайте это. Таким образом, Вы повысите ребенку самооценку.

13. Читайте книги, сказки о смелых людях, животных.  
  
14. Смотрите мультфильмы о том, как дети или животные преодолевали свой страх, например «Ничуть не страшно», «О бегемоте, который боялся прививок» и другие. Советские мультфильмы в этом смысле самые лучшие.  
  
15. Почти никогда не видят кошмарных снов и не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах.

***Помните, что перед сном нельзя:***- устраивать шумные игры;  
- смотреть страшные фильмы;  
- читать страшные сказки (про волков, людоедов, злых волшебников).

***Как же следует организовывать процесс укладывания спать?***  
Создавать спокойную, доброжелательную обстановку.  
Играть в доброжелательные игры.  
Спокойно разговаривать.  
Слушать спокойную музыку.  
Можно посмотреть добрые фильмы.  
Хорошо совместные вечерние прогулки на природу.  
(Природа оказывает благоприятное влияние на развитие личности ребенка).

***Если страхи зашли слишком далеко***, помочь может лишь специалист.  
В большинстве случаев понимание и поддержка родителей способствует преодолению страхов.

Желаю крепкого здоровья!

Педагог-психолог Кожевникова Мария Евгеньевна.

Телефон для консультаций психолога 89301226825