**РУБРИКА**

**«СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»**

**ДЕТИ**

 **СО**

**СТРАХАМИ**

**Страх** – одно из средств познания окружающей действительности, ведущее к более избирательному и критичному отношению к ней.

 Грань между нормальным охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребенку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности и т.д.

 Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышенно самолюбивые дети. Причинами, повлекшими за собой появление страха, могут быть: гиперопека; обособленность родителей; суровые наказания, запреты; жесткое обращение, физическое насилие; компьютерные игры; бесконтрольный просмотр телепрограмм и фильмов; сильный испуг; пребывание в экспериментальной ситуации.

**Как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх:**

- Первым делом выяснить причину страха.

- При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный характер.

- Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.

- Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу-Ягу, а каждый жестокий отец – в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.

- Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.

- Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.

- Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).

- Если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка «заснет» в его кровати.

- У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».

- Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным от повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).

- Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача – в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей и конечным ее результатом должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.

- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

- Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности.

- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

**Как не надо вести себя с ребенком, испытывающим страх:**

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.

- Перегружать фантазию и воображение малыша.

- Передавать свой страх ребенку.

Литература:

1. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 1986.
2. Клюева Н.В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
3. Кокуева, Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка в детском саду. – Ярославль: Изд-во «ЯрМедиаГруп», 2009.
4. Новоторцева Н.В. Комплексное исследование и уровневая оценка психофизического развития детей дошкольного возраста. Ярославль, 2002.
5. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников, диагностика, проблемы, коррекция. М.: Владос, 2005