

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Цветик»

## Консультация для родителей

### « Откуда берутся детские страхи »



Подготовила:  
Заместитель заведующего Игнатова И.В.

г.Рассказово, 2023

Детям свойственно чего-то бояться. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

### **Причины:**

- биологическая предрасположенность — особенности свойств нервной системы ребенка — повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, ранимость;
- внутрисемейные причины:
- высокая тревожность родителей,
- гиперопека,
- особенности воспитания — многочисленные запреты со стороны родителей, гнев, угрозы, оскорбления взрослых в адрес ребенка, запугивание,
- семейные конфликты, за которые ребенок чувствует вину;
- конфликты со сверстниками - детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, он боится быть униженным.

Смотрите на малыша и пытайтесь подстроиться под его темперамент: активным обеспечить жизнь полную приключений и стараться меньше устанавливать ограничений, только самые необходимые. Вдумчивым и спокойным детям дайте время на выполнения действий и не подгоняйте, у них свой ритм. Это придает сил и уверенности в том, что он справится с любым страхом.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.

### **КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Помните, что этот страх временный и все с возрастом пройдет. Не стоит разубеждать ребенка, говорить, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убеждение.

Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, - это самая действенная терапия. Страх уменьшается, или даже исчезает, если есть с кем его разделить. Будьте с ребенком рядом, когда он испытывает страх: обнимайте, поглаживайте, разговаривайте, отвлекайте его. Не следует ругать или высмеивать ребенка за проявления страха – он почувствует себя еще более беспомощным и «Плохим», замкнется в себе.

Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и нестрашное существо на бумаге. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим страхом на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте «соревнование», у кого больше кусочков получится.

Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые. Покажите в игровой форме как преодолевают страх любимые персонажи ребенка.

Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник. Одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства: мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они – мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой. Если ребенка пугают какие-то конкретные предметы, на ночь уберите их в другую комнату. Предложите ребенку спать с мягкой игрушкой, которая ночью будет его охранять.

Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок. Подбадривайте малыша: «какой ты смелый», «как смело ты справилась с этим».

9 категорических «нельзя» для родителей:

1. Не наказывать за трусость.
2. Не заставлять пересиливать боязнь любой ценой.
3. Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
4. Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры и игры в телефоне.
5. Не стыдить и не высмеивать.
6. Не называть трусом.
7. Не рассказывать при ребёнке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
8. Не акцентировать внимание на страхах.
9. Не наказывать слишком жестоко.