# **Консультация для родителей «Детские страхи»**



 Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой и незнакомый мир. 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.

Дети часто говорят о бабе-яге, чудищах, живущих под кроватью, и о монстрах, появляющихся в кромешной темноте. Это вполне характерно для их возраста. Однако если страх превращается в болезненную форму и мешает полноценному функционированию, родителям стоит задуматься.

 Болезненность выражается в повышенной возбудимости, нервозности, мнительности и беспрестанных разговорах о пугающем объекте. Как помочь малышу победить свой страх? Ведь не секрет, что детские страхи могут испортить всю жизнь. Давайте попробуем разобраться откуда берутся **детские страхи** и каковы их причины? В первую очередь страх - есть следствие неблагоприятного воздействия окружающей среды. Ребенок смотрит телевизор, в котором то и дело мелькают кадры фильмов

ужасов или сводки криминальных новостей. Детская психика запоминает эту информацию, трансформируя ее в определенный страх. Поэтому родителям надлежит оградить свое чадо от просмотра подобных передач.

 Ребенок слышит разговоры взрослых о ночных кошмарах, привидениях и призраках. Для взрослого эти вещи не имеют принципиального значения, а для малыша - это настоящая опасность, которая будет мучить его на протяжении длительного времени.

 В формировании неустойчивости психики особую роль играет воспитание. Если мама ведет себя лояльно по отношению к ребенку, а папа, наоборот, применяет строгий нрав, малыш становится нервным, пугливым и обеспокоенным. Он не чувствует опоры, поэтому испытывает страх по любому поводу.

Источником страха может явиться стрессовая ситуация. Укус собаки, одиночество, темнота, драка и многое другое.

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ**

- Никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом пространстве.

- Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором.

- Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать страшные сказки, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий.

- Чтобы избежать страха перед коллективом, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в детский сад, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми.

- Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать «взять себя в руки и

перестать бояться» или не бояться потому, что «боятся только девчонки».

- Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные «Почему?» и «Что это?», но чем больше непонятного, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.

- Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.

И самое главное, разберитесь с собой и со своими страхами, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему чаду.

Главное, всегда помните, что только родители могут помочь ребёнку побороть детские страхи, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать. Терпения Вам и здоровья вашим детям.

