

# Консультация для родителей на тему: «Детские страхи и как с ними бороться».

Подготовила: Залужная П.Д. май 2016

Детские страхи относятся одним из самых глубоких детских переживаний и могут проявиться даже во взрослой жизни. Детские страхи присущи определенному возрасту. Для нормально развивающегося, здорового малыша страх и испуг – естественная реакция помогающая познавать окружающий мир. А вот если ребенок совершенно ничего не боится и не подвластен даже возрастным страхам, проверьте, не задерживается ли его психическое развитие. Как правило, в дошкольном возрасте детские страхи возникают значительно чаще и ослабевают по мере взросления.

## **Как можно понять, что ребенок боится?**

Если у Вашего ребенка:

- беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами;
- боязнь темноты;
- трудности при засыпании;
- заниженная самооценка.

## **Чтобы избежать закрепления и возникновения страхов не следует:**

- позволять ребенку ложиться спать обиженным или в плохом настроении. Перед сном он должен быть радостным и спокойным;
- позволять ему кушать перед сном;
- запирает ребенка в незнакомом темном помещении;
- пугать малыша (придет: Баба Яга, милиционер, чужой дядя и ... утащит, съест и так далее);
- перегружать детскую фантазию: приобретайте игрушки соответствующие возрасту, запретите смотреть агрессивные мультфильмы.

Имейте в виду, что впечатлительные и эмоционально-чувствительные дети в большей степени подвержены страхам.

## **Как помочь ребенку не бояться**

- соблюдайте режим. Дети не любят перемен, поэтому соблюдайте придуманный ребенком «ритуал», к примеру, читайте знакомую уже книгу, включайте ночник, укладывать игрушки спать;
- превращайте злых персонажей в добрых. Сами придумывайте сказки – как Кощей стал добрым, паучок или волк вывел девочку из леса ...;
- заранее готовьте ребенка к поступлению в школу;

- повышайте его самооценку;
- «разберитесь» со своими страхами, дабы не «заразить» ими малыша (боязнь насекомых, собак, самолета, транспорта, страх смерти);
- выясните причину страхов;
- ребяташки очень любят фантазировать, пусть ребенок сочиняет сказки, где он смелый и сильный герой, или рисует свои страхи.
- если ребенок боится замкнутого пространства или темноты – откройте дверь, зажгите лампу, положите в кровать самую любимую игрушку или дайте ему игрушечное оружие. Положите его на ночь возле кровати, чтобы у него была возможность «защититься»;
- учитесь преодолевать страх посредством рисования, игр, проигрывания ситуаций. Поиграйте в доктора, если малыш боится больницы; в разведчиков, если боится темноты.
- поощряйте развитие самостоятельности. Ребенок должен чувствовать, что он многое знает и умеет;
- не стыдите ребенка за страхи. Их устранение требует поддержки и терпения. Не наказывайте его за страхи и не ругайте;
- не запугивайте ребенка;

Будьте терпимы и не забывайте, что Вы можете помочь малышу перестать бояться.

*Консультацию подготовила воспитатель старшей подготовительной группы  
«Солнышки» Залужная Полина Дмитриевна.*