

# ***Детские страхи***

В последнее время большинство родителей обеспокоены проявлением страхов у детей. Одним детям страшно оставаться в темной комнате, другие не решаются съехать на санках с горки, третьи убегают при виде паучка. Объекты детских страхов бесконечно разнообразны. Их особенности находятся в прямой зависимости от жизненного опыта ребенка, степени развития его воображения, эмоциональной стабильности, тревожности и неуверенности в себе.

По своей сути **страхи** – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

Детский страх – это обычное явление для развития психики ребенка. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в своей жизни.

## **О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:**

ребенок не засыпает один, не разрешает выключить свет

часто закрывает уши ладонями

прячется в угол, шкаф

отказывается от участия в подвижных играх

не отпускает маму от себя

беспокойно спит, кричит во сне

часто просится на руки

не хочет знакомиться и играть с другими детьми

## **Профилактика страхов.**

Наилучшим средством профилактики детских страхов является взаимопонимание родителей и детей.

Важно, чтобы требования к ребенку в семье были едиными.

Не относитесь к страхам детей, как к капризам. Никогда не наказывайте ребенка, если он продолжает бояться.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит его и что является причиной страха.

Не высмеивайте страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

### **Вот несколько упражнений, которые могут помочь справиться со страхом.**

#### *1. Нарисуй свой страх.*

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

#### *2. Придумываем сказку.*

Сочините вместе с ребенком сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

#### *3. Где живет страх?*

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

#### *4. Выкидываем страх.*

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

#### *5. Отпускаем страх.*

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.

*б. Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в...(глобус, конфету, радугу, стрекозу....). Письмо запечатать в конверт. Принести ребенку ответ.*

Однако бывают и другие страхи, их называют **«невротические»**.

В их основе психическое потрясение, травма, неумение взрослых справляться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношении, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов.

### **Список мультфильмов, рекомендуемых для просмотра.**

Бегемотик, который боялся прививок.

Доктор Айболит.

Котенок по имени Гав.

Лунтик (серия о страхах)

Про Суслика и Хому.

Крошка Енот

Илья Муромец и Соловей-разбойник.

Глаша и кикимора.

Добрыня Никитич и Змей Горыныч.

Подарок для самого слабого.