**Консультация для родителей**

**Как мы преодолеваем детские страхи.**

**Выступление педагога.**

Что такое детские страхи - повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых? Большинство взрослых, как это ни странно, считает детские страхи выдумками малышей, их капризами и не уделяет им должного внимания.

Но давайте попробуем отнестись к проблеме серьезно: понять причины Детских страхов - значит помочь нашим детям избавиться от них. Наличие страхов зависит от многих причин.

В процессе исследований было обнаружено:

1. Что мальчики подвержены страхам меньше, чем девочки, причем у мальчиков, которые воспитываются в неполных семьях, количество страхов больше, чем у их сверстников, живущих с обоими родителями.

2. Развод родителей тоже может быть причиной страха, но на девочках он отражается меньше, чем на мальчиках. Девочки продолжают общаться с матерью, они образуют однополую диаду общения, что позволяет девочке уверенно себя чувствовать и не испытывать многих страхов.

Мальчики же, оставшись без отца, не получают необходимой мужской поддержки, что сказывается и на общении со сверстниками, и как следствие - на увеличение количества страхов.

1. Ученые также установили, что больше подвержены страхам дети из отдельных квартир, чем из коммунальных. В коммунальных квартирах больше возможности для общения со сверстниками.
2. Причиной страха у детей также могут быть частые ссоры родителей между собой. У ребенка возникает беспокойство, которое потом перерастает в страхи, что родители могут расстаться.
3. Ученые также обнаружили тесную связь между количеством страхов у детей и их родителей. Страхи, как оказалось, могут даже передаваться по наследству. Если мать в детстве до ужаса боялась темноты, этому же страху может быть подвержен её ребенок.
4. Чрезмерная опека также может сказаться на формировании страхов ребенка. Например: мама, которая родила ребенка в 35 лет, постоянно спрашивала ребенка, как он себя чувствует, давала таблетки, часто вызывала врача, поэтому ребенкупередавались страхи матери. Он боялся играть с детьми: «Вдруг они меня побьют?»Боялся принимать лекарства и пришлось обращаться к психологу.
5. Нередко родители сами, не задумываясь над последствиями, внушают ребенку страх различными угрозами: «Будешь себя плохо вести – позову милиционера». «Не станешь слушаться – отдам в детдом». Подобные угрозы вызывают страхи (т.к. ребенок верит в реальность слов взрослых), а вот дети старше реагируют иначе: чувствуют себя оскорбленными, униженными, что подрывает их веру в себя и свои силы.
6. Нельзя ни в коем случае произносить «пожелания» типа «Чтоб тебя разорвало!», «Ах, чтоб ты подавился!», поскольку подобные слова соотносятся с темой жизни и смерти, выбывая у ребенка обострение соответствующих мыслей и, как следствие, - страх перед возможными бедами.
7. Страхи малыша могут возникнуть также при подражании сверстникам - друг боится собаку, и я буду её бояться.
8. Страхи могут возникнуть в связи с реально прожитой опасностью, испугом (нападение, укус собаки, пожар).
9. Также причиной могут быть ночные кошмары и ночные страхи.

Вот выявлены причины, по которым могут появляться страхи. А теперь как же устранить все страхи и ночные кошмары. Ведь страхи и кошмары — явление негативное, и важная задача - помочь побыстрее справиться с ними. Каким образом это сделать?

1. Найти тесный контакт с малышом, чтобы он вам доверял и верил в то, что вы его любите.
2. Наладить спокойные и нормальные внутрисемейные отношения (выяснять отношения вне детей, а с ними придерживаться ровного и ласкового тона).
3. Внимание и ласка отца не менее важна, чем доброжелательные отношения с матерью.

Период детских страхов — это естественный этап взросления. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

**Рисование страхов.**

Преобладание в рисунках малышей серых и черных тонов может означать отсутствие жизнерадостности, постоянное плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика справиться не может.

Поэтому я, понаблюдав за детьми моей группы, выявила детей более

неустойчивых в эмоциональном плане и предложила родителям заняться проблемойсовместно. Побеседовав с родителями Самосадова Руслана, Татьяной Николаевной и Александром Николаевичем, мы решили пойти путем рисования страхов.

Татьяна Николаевна(мама Руслана Самосадова) рассказала об этом в своем докладе.

В докладе она рассказала о методах, которые она использовала для преодоления страха у мальчика.

1. **Доверительная беседа с ребенком.**
2. **Разговор с ребенком, как со взрослым.**
3. **Беседа о страхах.**
4. **Рисование страха.**
5. **Беседа о страхе после рисования.**
6. **«Высмеивание страха».**
7. **Рисование на тему «Кем я буду, чтобы победить страх».**

Все это помогло у ребенка развеять страх, вызвать положительные эмоции. Ребенок стал спокойнее, увереннее, сильнее.

**Выступление родителей из опыта воспитания в семье.**

Мы (мама и папа, совместно с воспитателем Валентиной Алексеевной), как основные помощники в победе над страхами ребенка, решили установить причину, по которой наш сын испытывает эти эмоции.

*Во-первых*, непосредственно присутствуют **внушенные страхи**. Их источник - взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате малыш воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи - упадешь», «Не бери - обожжешься», «Не гладь - укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха.

*Во-вторых*, имеет место **детская фантазия**, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища?

Особенно важно помочь ребенку вовремя преодолеть страхи. Существует много **методов** для выявления страхов. Для начала, мы решили поговорить с сыном «по - душам». В спокойной обстановке, усевшись рядышком друг с другом, долго беседовали о том, чего же боится ребенок. Он пытался описать нам «страх», мы его поддерживали в разговоре, внимательно слушали рассказ. Поделились с ним, чего мы боялись в детстве, и как потом перестали этого бояться. Во время нашего разговора мы решили этот «страх» отразить на бумаге. Нарисовать страх - это сам распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того, как ребенок его нарисовал, вместе посмеялись над этим рисунком. Мы объяснили сыну, что этот «страх» совсем не страшный, а наоборот, даже очень смешной, и вместе посмеялись над рисунком. Похвалили его за то, что он отлично справился с заданием и теперь не боится этого страшилку.

На тему «**Что страшное мне снится»,** другими словами, ночные кошмары мы тоже решили отразить на листе бумаги. Получилось что-то похожее на монстра. Ребенку мы объяснили («по секрету»), чего боятся все страхи, а именно - стать посмешищем! Поэтому мы снова все вместе посмеялись над этим рисунком. А своего ребенка уверили, что он в полной безопасности, потому что мы, родители, всегда рядом с ним. В нашей семье доверительные отношения. Мы общаемся с сыном на равных, как со взрослым человеком. Совместно обсуждаем различные вопросы; касается то ремонта, проведения досуга или чего-то другого. Слушаем его мнение на сложившуюся ситуацию и принимаем это во внимание. Ему это очень нравится, кстати, нередко он высказывает очень даже интересные предложения!

Чтобы закрепить в сознании ребенка позитивное отношение к негативным явлениям, мы предложили ему порассуждать на тему «Кем я хочу стать», так как это вносит оптимистическую нотку, придает уверенность в своих силах, помогает справиться с проблемами. Ребенок рисует свое будущее, а в нем нет места страхам. Тем самым они нейтрализуются.

Поработав с данной проблемой, мы, родители, сделали для себя определенные **выводы.**

Для начала нужно поговорить с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядом друг с другом. Беседа - важное условие для избавления от страхов. Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Чем больше ребенок говорит о страхе, тем быстрее он от него избавляется. И, конечно же, представлять всю ситуацию в виде игры (и ее аналогии, типа рисования и фантазирования). В игре каждый маленький трусишка способен переживать свой страх заново, как бы понарошку, и таким образом снижать остроту переживания.

Этот опыт подтолкнул меня к дальнейшей работе по этому вопросу.

1. Я спланировала и провела **родительское собрание на тему «Как мы преодолеваем детские страхи»**

***Предварительная работа:***

**1**.Подобрать информацию по теме и поместить её на стенде для родителей, а также в буклетах.

1. Оформить папку-передвижку «Страхи детей и как их победить».
2. Предложить родителям литературу на эту тему.
3. Неуверенным детям больше даем стихов на праздниках, в группе вызываем рассказывать сказки.
4. Индивидуальные беседы с родителями.

**В конце года мы подвели итоги работы по этой теме, проанализировали их и были довольны полученными результатами.**