

## *«Детские страхи».*

### *Консультация для родителей*

Многие из нас до сих пор помнят, как будучи детьми, боялись выходить в зловещую холодную темноту коридора, пугались таинственных шорохов, необъяснимых звуков, внезапных скрипов.....

Малышу страшно сделать даже один шаг в темноту: потеют ладошки, бегут противные мурашки по спине, потому что в углу комнаты «сидит паук» или «притаилась ведьма», которые в результате детского воображения, еще и дышат, и шевелятся. Детские страхи.....

Они нередко преподносят своеобразные сюрпризы и в более старшем возрасте: подчас невротические проявления возникают из-за не изжитых вовремя детских страхов.

#### **Откуда берутся страхи?**

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Причины возникновения таких страхов следующие:

\*наличие страхов у родных, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться послушания);

\* тревожность в общении с ребенком;

\* чрезмерное предохранение от опасности;

\* большое количество запретов;

\* многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;

\* психологическая травма – испуг, шок;

\* нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;

\* конфликтные ситуации в семье и т. д.

Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и

других передач , как реагирует на нее. Не следует недооценивать влияния на детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок , тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому , когда вы решите почитать малышу новую сказку , постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

Психологи выделяют 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет: остаться дома в одиночестве; нападения; заболеть и заразиться; умереть; смерть родителей; чужих людей; потеряться; мамы и папы; наказания; Бабы яги, Кощея Бессмертного, Бармалея; опоздать ; перед тем как заснуть; страшных снов; темноты; животных; транспорта ; тесных маленьких помещений; воды; бури, наводнения, землетрясения; высоты; глубины; пожара; огня; войны; больших помещений, улиц; врачей; уколов; боли; резких, громких звуков.

### **Как помочь ребенку справиться со страхами?**

Рисование – помогает ребенку снимать напряжение. Выплескивая на лист бумаги свои переживания , страхи, тревоги , малыши таким образом освобождаются от них. Рисунок – это еще и «телеграф» , с помощью которого можно не только получать информацию о внутреннем состоянии ребенка , но и отправлять свои средства влияния на те или иные черты его характера, поведения, эмоциональный мир.

Музыка в работе с тревожными детьми используется самыми разными способами . Часто ее выбирают в качестве фона. Специально подобранные произведения оказывают на детей успокаивающее воздействие, способствуют исчезновению внутренней напряженности. Музыка может служить и отправной точкой для рассказа о своих ощущениях, чувствах. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов.

Театр позволяет детям лучше ощущать не только мир , который их окружает, но и собственное существо. Помогает отыскать потерянные , скрытые области своего Я и выразить их, а это, в свою очередь , способствует формированию индивидуальности и

уверенности в себе, которая очень нужна тревожным детям. Театральное царство дает им возможность испробовать новые способы существования и позволяет проявиться подавленным областям своего Я- смелости, решительности, уверенности.

Сказки являются самым эффективным способом общения с детьми. Очень важна их роль в профилактике и коррекции детских страхов. Сказки помогают ребенку преодолевать тревоги и конфликты, с которыми ему приходится сталкиваться. Слушая сказки, дети находят в них отголоски собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими тревогами и проблемами.

Игры с водой. Вода сама по себе обладает успокаивающими свойствами. При работе с тревожными детьми игры с водой помогают снять мышечное напряжение, расслабиться.

Игры с песком. Песок – прекрасный материал для работы с детьми практически по любой проблеме. Из песка можно построить предмет, который вызывает страх, и сломать его, в него можно закопать предметы страха и залить водой. И все это повторять неоднократно. А еще на песке можно разыгрывать любые сценки.

Займите ребенка интересным делом. Психика предназначена для активности, поэтому, когда ребенку нечем заняться, он возвращается к своим переживаниям, в том числе тревожным, и они постепенно обрастают все новыми негативными образами

### **Способы освобождения от страха**

Ребёнок освобождается от страха, если он переживает это чувство. Чтобы помочь ребёнку пережить страх, можно предложить посмотреть детские художественные и мультипликационные фильмы, или почитать сказки и другие художественные произведения, в которых герои преодолевают свой страх.

Рекомендуемые художественные фильмы для детей:

- «Приключения Карика и Вали»;

- «Новогодние приключения Маши и Вити»;
- «Приключения жёлтого чемоданчика».

Рекомендуемые мультипликационные фильмы для детей:

- «Бояка мухи не обидит»;
- «Змей на чердаке»;
- «Нехороший мальчик»;
- «Ничуть не страшно»;
- «Дедушка Ау».

Рекомендуемая художественная литература для совместного чтения с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста:

- «Приключения жёлтого чемоданчика» Софья Прокофьева;
- «Тук-тук-тук» Николай Носов;
- «Живая шляпа» Николай Носов;
- «Прятки» Николай Носов;
- «Находчивость» Николай Носов.

Для уменьшения у детей дошкольного и младшего школьного возраста важно исключить просмотр детьми художественных фильмов – «ужастиков».

Чтобы помочь детям преодолеть страхи, необходимо детям за 30 минут до сна давать пить тёплое молоко. Оно успокаивает ум ребёнка. Кроме этого уменьшению страхов у детей способствует выезд на природу. Уменьшению страхов у детей способствует и сон с 21 часа, поскольку ранний сон способствует появлению ощущения спокойствия. Способом избавиться от страхов – давать ребёнку возможность действовать самому. Ребёнок перестаёт бояться, если взрослые, находящиеся рядом позволяют ему проговаривать вслух свои страхи, поскольку эмоции, выраженные словами, теряют свою силу.

## **Игры в домашних условиях, способствующие освобождению от страхов**

- Качели

Ребёнок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Взрослый встаёт сзади, кладёт руки на плечи сидящему ребёнку, и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Игра способствует возникновению у ребёнка чувства родительской защищённости, надёжности.

- Сражение

Родителям и ребёнку предлагается бросать друг в друга мелкими, нетяжёлыми предметами (бумажные шарики, еловые шишки) из-за укрытия в виде стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться.

Игра способствует уменьшению страха боли, уколов, неожиданного воздействия, способствует ослаблению напряжённости между взрослыми и ребёнком.

- Пролезание

Родители и ребёнок по очереди пролезают через ряд стульев. В этой игре возможно догонять друг друга или уходить от погони. Игра способствует преодолению страхов замкнутого пространства и нападения.