**Советы родителям дошкольников:**

**как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх**

* Первым делом выясните причину страха.
* При выборе воспитательных мероприятий, учитывайте, что страх имеет непроизвольный, неосознанный характер.
* Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.
* Ни в коем случае не запугивайте ребенка (даже тогда, когда ему действительно может угрожать опасность).
* Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха (например, пусть ребенок сам запугает драчуна, которого боится).
* Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.
* Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
* Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку.
* В некоторых случаях, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда «Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
* Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности. Например, если ребенок боится собак, то затейте ему игру в пограничника, где он будет с любимой собакой охранять границу. Или расскажите, как переживала собака, когда малыш убегал от нее, потому что она очень хотела с ним подружиться. Необходимо, чтобы после игры у ребенка было убеждение, что страх его напрасный.
* Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Феномен страха интересовал именитых ученых, начиная с глубокой древности.

 По мнению А.С. Спиваковской, страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации.

Все без исключения страхи в жизни человека можно разделить на две большие группы: страхи «врожденные» (или «возрастные») и страхи «приобретенные» («невротические», «внушенные»).

«Врожденные» страхи – это страхи, которые свойственны тому или иному детскому возрасту. Этим фактором обусловлено их второе название – «возрастные» страхи.

«Врожденные» страхи вполне естественны и объясняются тем, что в детстве фантазия, воображение и образное мышление развиваются очень быстро, быстрыми темпами и при этом намного опережают получение реальных знаний о мире. К тому же большая часть полученной извне информации сознанием ребенка не воспринимается, зато остается на бессознательном уровне.

Наиболее интенсивно возрастные страхи проявляются у эмоциональных детей.

Детские страхи по возрастам распределяются следующим образом:

* Дети от года до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и самого сна из – за ожидания ночных кошмаров;
* Источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомые ровесники, смена обстановки, изменение порядка жизни. Угрожающе влияют на ребенка непонятные объекты большого размера – краны, большие машины.
* Дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец – то решают, что их ребенок уже не так мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело переносится ребенком, так как именно в темноте он проецирует свои дневные страхи, которых у него немало;
* В 6- 7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается его семьи. В этом возрасте дети довольно часто переживают первую семейную утрату – постепенно уходит из жизни старшее поколение.
* 7 – 8 летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям;
* Дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей;

Норма «протекания» страха составляет 3 – 4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз.

**Приобретенные страхи.**

Первая причина приобретенных страхов – это некое вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребенком /боится заходить в лифт, боязнь собаки, «нехороших» людей и т.д.

Вторая причина – многое зависит от особенностей характера ребенка, от степени его эмоциональной чувствительности и восприимчивости, тревожности. Имея мнительных родителей и схожий с ними тип нервной системы, дети «перетаскивают» родительские тревоги и страхи, а потом ещё добавляют свои.

Третья причина – запугивание в воспитании. Родители и педагоги, подыскивая методы управления ребенком, очень часто используют запугивание / «бабайками», «милиционерами», «разбойниками», «дядьками», «уколами», «пойдешь в школу – там тебе покажут!».

Огромное влияние на формирование детских страхов оказывает тематика и персонажи детских мультфильмов и компьютерных игр. В мультиках действуют монстры, роботы – убийцы, вампиры, мумии, зомби. В играх, переходя на более сложные уровни следует уничтожить противника, действуя с каждым разом увереннее и изощреннее.

Поэтому даже к такому безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков, сейчас нужно относиться очень осторожно. Не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров.

Большое влияние оказывает домашняя обстановка. Психотравмирующее влияет на ребенка семейные скандалы. В своем доме ребенок должен чувствовать себя защищенным от всех опасностей.

Существует множество медик снятия страхов, но я в своей коррекционой работе по данному вопросу остановилась на наиболее эффективных и простых.

* Рисование страха.
* Сочинение рассказа на тему страха.
* Использование игры, небольших представлений, инсценировок, сказок.
* Сказочная куклотерапия /куклы – марионетки, пальчиковые куклы, теневые куклы/
* Сказки на песке.
* Психокоррекционные сеансы по снижению страхов и негативных переживаний «Путешествие по «страшным» местам».
* Изготовление «копилки страхов», «Ловушки для страхов и плохих снов».

Как мы видим, одна из главных ролей в избавлении от страхов отводится понимающим родителям. Насколько мы сможем помочь, пожалеть, успокоить малыша? Сможем ли мы умерить свои требования? Как он воспримет нашу поддержку? Сможем ли мы вернуть ему душевное равновесие? Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут рассказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.