

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Малыш»

**Родительские консультации по  
теме:**

**«Детские страхи и что с ними  
делать»**

Воспитатель:

Аноприкова Н.И.

Формирование полноценной активной личности должно прежде всего основываться на воспитании у ребенка чувства собственного достоинства, осознания своей самоценности, уважения к себе, веры в собственные силы. Ребёнок должен пытаться быть самим собой, не похожим на других. Однако на пути формирования полноценной личности иногда становится **страх**. Нет человека, который бы никогда не переживал этого чувства. Обеспокоенность, тревога, страх, тревожность – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, увлечение, гнев, удивление, печаль.

*Страх берет свое начало в раннем детстве*, откуда он может пробираться в будущее человека и терроризировать его всю жизнь.

Однако следует отметить: страх, как и другие досадные переживания, не является однозначно вредным. Любая эмоция выполняет определенную конкретную функцию и помогает ребенку или взрослому ориентироваться в окружающей среде, защищает нас от излишнего риска, когда мы, например, переходим улицу т.д. Он регулирует деятельность, поведение, ограждает человека от травматизма. Однако этим, увы, их позитивное влияние ограничивается.

По происхождению страхи подразделяются на следующие виды: *внушенные, личностно-обусловленные и ситуативные*.

**Внушенные страхи** возникают у ребенка под влиянием слов или действий взрослого. Психологи выделяют отдельные конкретные причины внушенных страхов, в частности, запугивание (в шутку или умышленно), физические наказания, принуждения, унижения личного достоинства, высмеивания неудач ребенка и гиперпротекция, когда за ребенка все делают родители. Каждая из названных причин может обусловить возникновение у ребенка одного из конкретных видов страха: перед физическим наказанием, перед неуспехом в деятельности, страх быть высмеянным. Вот некоторые из традиционных высказываний взрослых в этом случае: «Саша, не плачь, потому что сейчас позову медсестру, чтобы тебе сделала укол» (воспитателей детского сада), «Плохо будешь себя вести – отдам чужому дяде» (отец, мать); «Бабайка сейчас придет к тебе» (бабушка).

**Личностно-обусловленные страхи** возникают из неудовлетворенности жизненно важных потребностей для полноценного развития личности. Это могут быть мысли о своих недостатках, недостатки, отсутствие уверенности малыша в любви родителей, разлука с объектом привязанности, страх засыпать, оставаться одному в темном помещении, дома без взрослых, заболеть. Такие страхи очень трудно устранить.

**Ситуативные страхи** вызваны реальными событиями в жизни ребенка. Например, пожар, молния, землетрясение, военные действия, поведение пьяных родителей, мультфильмы или сказка с ужасами, присутствие ребёнка на похоронах. В таких случаях страх возникает как проявление природного защитного рефлекса, но на этом, увы, его действие не прекращается. Ситуативные страхи проходят, но оставляют тяжелый след в психике ребенка и часто переходят во взрослую жизнь человека.

Поэтому чрезвычайно важно оберегать детей от ситуаций, которые могут привести к испугу. Равно как и страхи, уже в раннем детстве может возникать такое отрицательное эмоциональное состояние как тревожность, когда ребенок длительное время одинок, лишенный родительской ласки, веселых игр и забав. Отсутствие эмоционально-насыщенной игры с родителями, братьями, сестренками не способствует правильному эмоциональному реагированию на различные стрессовые ситуации, обедняют эмоциональную жизнь ребенка. Дети чаще испытывают тревогу, если считают главной в семье мать, а не папу. Постоянные нервно-психические перегрузки, которые чувствует женщина-мать в следствии подмены семейных ролей, отражаются на их отношениях с детьми, вызывая у них тревогу. Совмещение профессиональных и семейных обязанностей некоторыми матерями также является фактором, что способствует развитию тревоги у детей, поскольку дети постоянно ожидают крик и угрозу со стороны усталой матери, не могут точно предсказать её действия.

Тревога у малышей может развиваться не только в неблагополучных семьях, но и в следствии формально правильного, но не достаточно эмоционально теплого (эмоционального) отношения к ним матери, отца, бабушки, дедушки. Дети в таких семьях ограждаются от взрослых стеной равнодушия, негативизма, углубляются в свои переживания. Они, как правило, не склонны к внешнему открытому проявлению своих чувств.



## Советы родителям

Взрослые должны уделять такому ребенку особое внимание. Следует помнить следующие правила.

1. Поручения для тревожного ребенка должны соответствовать возрасту. Сложные задачи обрекают маленького ребенка на неуспех, снижение самооценки.
2. Поддерживайте его, говорите о своей уверенности в том, что ребенок сможет выполнить задание.
3. Не сравнивайте успехи ребенка с успехами других детей, очень важными являются оптимистичные прогнозы на завтра.
4. Не допускайте ситуации соревнования, публичного выступления ребенка.
5. Очень эффективны упражнения на релаксацию, психогимнастика.
6. Уменьшить или устранить тревожность и страхи у детей можно с помощью:
  - рисования; кукольного, настольного театра;
  - игровой терапии; музыкотерапии;
  - психологических игр;
  - физических упражнений; этюдов;
  - чтение художественной литературы.

### *Задание для родителей:*

1. Нарисуйте на листе бумаги то, чего вы боитесь, что вас тревожит. После выполнения рисунка, порвите его на мелкие кусочки и выбросьте, избавьтесь от своих переживаний.
2. Вспомните сказки и художественные произведения о смелых героях. (Ответы: «Коза-дереза», «Приключения Буратино», «Чиполлино»; произведения С. Маршака, С. Михалкова и др.)
3. Упражнение «Закончи предложение».  
Я хочу ... Я умею ... Я смогу ...
4. Нарисуйте себя в будущем (желательно, чтобы изображение было радостным «положительным»). Затем расскажите о себе в будущем, какими будут ваши достижения, успехи, о чем вы мечтаете.

### *Домашнее задание:*

Проведите эти задачи с ребенком для уменьшения уровня тревожности и страхов.