

Консультация для родителей «Если ребенок испытывает страхи»

Что такое страх, это знакомо каждому из нас. У детей он может проявляться по-разному и с разной силой. Страх является сигналом, который подает организм в ответ на какую-то опасность, реальную или кажущуюся. Чувствуя страх, человек начинает искать способ избежать опасности, защититься. Получив необходимую защиту, успокаивается, расслабляется, его страх исчезает.

Страхи возникают потому, что у дошкольников сильно развито воображение, и потому, что в этом возрасте они начинают устанавливать причинно-следственные связи, например: "Если темно - не видно опасности, а если ее не видно - я не смогу защитить себя". Дети переживают период конфликта с собой, когда они уже хотят быть независимыми и в то же время им еще нужна защита взрослого.

Некоторые одаренные дети испытывают повышенный страх потому, что у них сильно развиты воображение, интеллект. В их голове возникают самые удивительные взаимосвязи, и в то же время правильно относиться к ним ребенок еще не умеет. Страх перед чудовищами может представлять собой проявление повышенной тревожности ребенка.

Как предотвратить проблему, как справиться, если проблема уже есть?

Создайте у ребенка ощущение безопасности. Это можно сделать, соблюдая режим, находя время для общения с ним.

Относитесь с участием ко всем чувствам малыша, даже если вам не нравится, как он себя ведет: "Я вижу, ты испугался. Думаю, я тоже испугался бы этой большой собаки".

Разными способами помогайте ребенку выразить свои страхи и опасения.

Для этого можно поговорить о них, нарисовать их, сочинить страшные истории и записать.

Почитайте книжки, лучше всего сказки, как героям удалось преодолеть трудности и спастись от опасностей.

Не поддавайтесь соблазну сказать что-то вроде "нечего тут бояться".

Никогда насильно не заставляйте ребенка делать то, чего он боится! Поддерживайте, подбадривайте его, все это поможет ему преодолеть детские страхи!