

Консультация для родителей

«*Детские страхи причины и последствия*»

Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал **страха**. Обеспокоенность, тревога, **страх** – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Эмоция **страха** возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, **страх** выполняет в психической жизни ребенка важные функции:

Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;

- Как реакция на угрозу **страх** позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Причинами страха могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. **Страх** может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться **страданием**, если в **детстве** сформировались связи между этими чувствами.

Возрастные **страхи**, то есть **страхи**, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. **После 3 лет** он боится темноты, воображаемых существ. **Страх** темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненная **страхом** перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым **распространенным страхом после 7 лет** исследователи считают **страх смерти**: дети сами боятся умереть или потерять **родителей**.

Такие **детские страхи довольно распространены**. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка **страхом**, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок 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 распознает сигнал тревоги и переживает **страх**.

В проблеме профилактики **детских страхов** важны следующие моменты:

- Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать его **послушными**. Ребенку согласно его психического развития следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.

- Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за **страх**, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребенка можно расценивать как жестокость.

- Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Эффективные методы и приемы предупреждения и преодоления детских страхов:

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка (достижения комфортности в общении, в ожидании новой игры, максимальное развертывание критериев оценки и похвалы). При этом большое внимание уделяется в **детском** коллективе атмосфере принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его ценят несмотря на успехи.

2. Метод **последовательной десенсибилизации**, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с моментами, которые вызывают у него тревогу и **страх**.

3. Метод **«реагирования» страха**, тревоги, напряжения, которая осуществляется с помощью игры-драматизации, где дети с помощью кукол изображают ситуацию, связанную со **страхом**.

4. Манипулирование предметом **страха** (приемы **«рисование страхов»**, **«рассказы о страхах»**) в ходе этой работы ситуации и предметы **страха** изображаются карикатурно.

5. Эмоциональное переключение, **«эмоциональные качели»** (ребенку предлагают изобразить смелого и труса, доброго и злого и тому подобное).