**Консультация для родителей**

**«Детские страхи»**

Что означает слово *«****страх****»*? «**Страх – боязнь**, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия» (В. Даль *«Толковый словарь русского языка»*).

**Страх** – отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям *(идеалам, целям, принципам и т. п.)*.

А что такое **детские страхи**? Это повод для серьезного беспокойства или просто **детские капризы**, выдумки детей и попытка обратить на себя внимание взрослых?

Понять причины **детских страхов** – значит помочь ребенку избавиться от них.

**Страхи**

Охи, ахи, охи, ахи,

В темноте гуляют **страхи**.

Аж испарина на лбу:

Ночью **страх влетел в трубу**!

**Страх** второй застрял в окне,

А один сидит во мне.

Он сковал мне ноги, руки,

От меня сбежали звуки,

Онемел язык во рту…

Ненавижу темноту!

Я включила в доме свет.

- Где вы **страхи**?

- **Страхов нет**!

Что **страшней всего на свете**?

То, что выдумали дети. *(Т. Логачева)*

Беспокойство, тревога, **страх** – такие же эмоциональные проявления психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. **Детские страхи**, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении **родителей**, незнании ими психических особенностей ребенка, наличии у них самих **страхов**, конфликтных отношений в семье.

**Страх** основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, выделении желудочного сока, показателях артериального давления.

**Детские страхи** возникают в случаях психотравмирующих ситуаций (испуг, болезнь, конфликты, неудачи, но гораздо более **распространены** так называемые внушенные **страхи**. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно *«заражают»* ребенка **страхом**(*«Не бери – обожжешься»*, *«Не гладь – укусит»* и т. д.). Чем чаще пугаем без нужды, тем больше развиваются неуверенность ребенка в себе и чувство тревожности.

- Какие дети чаще всего подвержены **страхам**?

• Дети черезчур беспокойных **родителей**(разговоры при ребенке о смерти, несчастьях, болезнях, убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике).

• Дети черезчур честолюбивых, с болезненно обостренным чувством долга, излишне требовательных **родителей**, которых вечно не **устраивает характер**, темперамент, поступки ребенка. Они беспокоятся о возможных несчастьях, которые могут произойти с ребенком, стараются заранее предопределить его судьбу, вынуждают ребенка находиться в постоянном **страхе**: «А вдруг я делаю что-то не так, а вдруг я разочарую маму и утрачу ее любовь?»

• Единственные дети. Они боятся не соответствовать высоким стандартам в представлении их **родителей**.

• Чувствительные дети, испытывающие эмоциональные затруднения в отношения с **родителями**.

• Дети, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтом, они не могут полагаться на взрослых, как источник безопасности, авторитета и любви.

• Дети, в чьих семьях частенько возникают конфликты, особенно по поводу воспитания.

- Существует ли зависимость между **страхами родителей и детей**?

Обнаружена зависимость между количеством **страхов у детей и родителей**, особенно матерей. Обычно **страхи**, которые испытывают дети, были присущи матерям в **детстве** или проявляются сейчас. Это связано с общей эмоциональной чувствительностью матери и ребенка. Иногда матери подвержены **страху** в период беременности *«****родится****ли мой ребенок здоровым?»* (особенно если в роду были случаи серьезных заболеваний, например лейкемии). Непроизвольная передача **страхов** ребенку матерью происходит в процессе повседневного общения, когда она выражает повышенное беспокойство по поводу реальных и воображаемых опасностей (без особой нужды заставляет принимать лекарства, чрезмерно пугается при малейшем ушибе, излишне фиксирует внимание на **страхах ребенка**). Замечено, что у многих матерей при записи ребенка в **детский сад**, в школу появляются типичные симптомы стресса: потные руки, спазмы желудка, озноб. Появляется **страх**. Это связано с памятью о прошлом.

- Что препятствует избавлению детей от **страха**?

• Неблагополучное нервно-психическое состояние самих **родителей и конфликты в семье**.

• Отрицательные эмоции – гнев, злоба, агрессия. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают самого человека (его психику, здоровье, его взаимоотношения с другими людьми.

- Что нужно любому человеку?

Человеку нужно, чтобы:

• его любили, понимали, признавали, уважали;

• он был кому-то нужен и близок;

• он был успешен в делах, учебе, на работе;

• он мог реализовывать себя, развивать свои способности, самосовершенствоваться и уважать себя.

- От чего зависит счастье человека?

• От психологического климата той среды, в которой он растет, живет, работает.

• От эмоционального багажа, накопленного в **детстве**.

• От стиля общения, прежде всего – **родителей с ребенком**.

Способы борьбы со **страхом**

• Рисование дает возможность быть самим собой, здесь нет места **страху и бессилию**(можно отрубить голову дракону, запереть Кощея в клетку, сделать Бабу-Ягу доброй, нарисовав ей улыбку).

• Игра – ролевое проигрывание ситуации (в игре ребенок не может быть проигравшим, фантазирование, сочинение историй, например, как темнота помогла укрыться герою от врагов, как доктор спас больного и др. сочинение таких историй является аналогом игры.

• Тактика поведения **родителей**: не заострять внимание на **страхе**, не стыдить ребенка, не смеяться над ним, а наоборот – одобрять, хвалить за каждое проявление смелости, воли. Тем самым повысится самооценка ребенка.