 **Детские страхи**

     Как быть со страхами детей?

     Страх – это естественная эмоция, которую порой испытывают все живые существа. Страх выполняет для человека защитную функцию.

     Страхи имеют возрастную динамику.

     Кроме того, причинами возникновения страхов могут быть:

* чрезмерная опека ребёнка родителями. Родители оберегают ребёнка от всех неприятностей, чрезмерно беспокоятся за него. Следствием чего ребёнок воспринимает мир как чужой и грозящий опасностями;
* разговоры взрослых в присутствии ребёнка о  болезнях, несчастьях и т.п. Следствие - дети воспринимают мир через призму взглядов своих родителей;
* конфликтные отношения в семье, развод родителей;
* неуверенность родителей в своих воспитательных действиях. Для психологического благополучия детей важно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надёжно защищает. В противном случае у ребёнка возникают внутренние «ограничители» в виде страхов;
* травматический опыт, полученный ребёнком (укус собаки и т.п.);
* отсутствие общения со сверстниками. В совместных играх дети одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

Способы освобождения от страха

     Ребёнок освобождается от страха, если он переживает это чувство. Чтобы помочь ребёнку пережить страх, можно предложить посмотреть детские художественные и мультипликационные фильмы, или почитать сказки и другие художественные произведения, в которых герои преодолевают свой страх.

Рекомендуемые художественные фильмы для детей:

* «Приключения Карика и Вали»;
* «Новогодние приключения Маши и Вити»;
* «Приключения жёлтого чемоданчика».

Рекомендуемые  мультипликационные фильмы для детей:

* «Бояка мухи не обидит»;
* «Змей на чердаке»;
* «Нехороший мальчик»;
* «Ничуть не страшно»;
* «Дедушка Ау».

Рекомендуемая  художественная литература для совместного чтения с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста:

* «Приключения жёлтого чемоданчика» Софья Прокофьева;
* «Тук-тук-тук» Николай Носов;
* «Живая шляпа» Николай Носов;
* «Прятки» Николай Носов;
* «Находчивость» Николай Носов.

     Для уменьшения у детей дошкольного и младшего школьного возраста важно исключить просмотр детьми художественных фильмов – «ужастиков».

    Чтобы помочь детям преодолеть страхи, необходимо детям за 30 минут до сна давать пить тёплое молоко. Оно успокаивает ум ребёнка. Кроме этого уменьшению страхов у детей способствует выезд на природу. Уменьшению страхов у детей способствует и сон с 21 часа, поскольку ранний сон способствует появлению ощущения спокойствия. Способом избавиться от страхов – давать ребёнку возможность действовать самому. Ребёнок перестаёт бояться, если взрослые, находящиеся рядом позволяют ему проговаривать вслух свои страхи, поскольку эмоции, выраженные словами, теряют свою силу.

 Игры в домашних условиях, способствующие освобождению от страхов

* Качели

     Ребёнок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

     Взрослый встаёт сзади, кладёт руки на полечи сидящему ребёнку, и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Игра способствует возникновению у ребёнка чувства родительской защищённости, надёжности.

* Сражение

     Родителям и ребёнку предлагается бросать друг в друга мелкими, нетяжёлыми предметами (бумажные шарики, еловые шишки) из-за укрытия в виде стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться.

     Игра способствует уменьшению страха боли, уколов, неожиданного воздействия, способствует ослаблению напряжённости между взрослыми и ребёнком.

* Пролезание

     Родители и ребёнок по очереди пролезают через ряд стульев. В этой игре возможно догонять друг друга или уходить от погони. Игра способствует преодолению страхов замкнутого пространства и нападения.

# Больше информации в группе «Полезная психология для родителей дошколят.» https://vk.com/club196938074