Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Усть-Ишимский детский сад №1»

Консультация для родителей

«Детские страхи»

 Подготовил

 Педагог-психолог

 Андреева Надежда Сергеевна

 Усть-Ишим 2023

**Тема: "Детские страхи !"**

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей по вопросам профилактики детских страхов в дошкольном возрасте.
**Задачи:**

* познакомить родителей с возрастными особенностями проявления страхов, их причинами, последствиями;
* стимулировать желание и интерес к сотрудничеству с психологом;
* оптимизировать детско-родительские отношения.

 Страх – это та эмоция, которая свойственна всем людям, поэтому каждому человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным. Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача взрослого вовремя помочь ребенку справиться с его страхами. Страхи у ребёнка могут быть абсолютно разными. Я предлагаю немного размяться и поиграть.

**Игра** "**Больше всех**"

**Описание игры:** Участники в быстром темпе по кругу передают мяч, тот у кого мяч называет любой страх. Тот, кто быстро не смог назвать страх выбывает из игры.

 Существует несколько причин возникновения страха. Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай, который напугал ребенка** (укусила собака, остался один дома). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – **это внушенные страхи**. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

 Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

 Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

 Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть **распространение страхов среди детей**. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

 Причина последняя – **наличие более серьезного расстройства – невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

**Виды страхов:**

Существуют четыре вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

 **Навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

 **Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

 **Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

 К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

 **Возрастные страхи**

 Дети обычно испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. То есть в каждом возрасте есть свой «набор» типичных страхов. Чего же в каждом возрасте боится ребёнок?

**С рождения и до 6 месяцев** дети боятся любых громких и неожиданных звуков, резких движений со стороны взрослых, потери опоры и поддержки.

 **С 6 – 7 месяцев и до 1 года** доминируют страх определённых громких звуков (например, шум пылесоса), боязнь незнакомых людей, страх раздевания, переодевания и смены обстановки, страх высоты.

**От 1 до 2 лет** определяющими эмоциональную жизнь ребёнка является страх разлуки с родителями, боязнь незнакомых людей, страх перед врачами, страх засыпания, травмы.

**К концу 2-го года жизни, начало 3-го года** жизни появляются следующие страхи: отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, сказочных персонажей, природных явлений, страх одиночества и боязнь темноты.

**В период со второго года жизни,** когда ребёнок становится особенно активным и появляются первые запреты, растёт страх наказания со стороны родителей. В это же время появляется страх перед животными и страх разлуки с мамой. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребёнка в семье.

**Для дошкольного возраста** свойственны три ярких страха: одиночества, темноты и замкнутого пространства.

**От 6 до 7 лет** дети чаще всего боятся неожиданных неизвестных резких звуков, потери родителей, физического насилия, смерти.

**На седьмом году жизни** страх смерти занимает центральное место в мыслях и фантазиях. Можно сказать, что такой страх свойственен всем детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Достигают своего пика так же страхи животных, сказочных персонажей.

**При поступлении ребёнка в школу** формы его страхов меняются. На первый план выступают социальные страхи. Боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания учителя. Дети от 7 до 8 лет боятся также темноты, катастроф, неприятия сверстниками, потерять любовь окружающих.

 **Пожалуйста, никогда и ни при каких условиях не пугайте детей!** Существует масса других, значительно менее вредоносных, но не менее эффективных методов воздействия на ребенка – от объяснения до наложения запрета.

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики сковывающих ребенка страхов.