

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация для родителей:

***Скажи мне, сколько тебе лет, и я скажу, чего ты
боишься.***

Подготовили педагог-психолог:
Мария Владимировна Гагулина

Скажи мне, сколько тебе лет, и я скажу, чего ты боишься.

Каждому возрасту свойственны свои страхи. Малыш растёт, и вместе с ним растёт его знание об окружающем мире, и постоянно раздвигаются его границы.

3-5 лет. В этом возрасте активно развивается воображение, поэтому у ребёнка могут появиться воображаемые страхи (Баба Яга, Дракон, т.д.). В результате ребёнок боится темноты или не хочет оставаться один. Если родители ладят между собой, поддерживают ребенка, участвуют в его играх, особенно отец, символ спокойствия и надежности, воображаемые страхи улетучиваются. Самая большая ошибка родителей – это высмеивание и пренебрежительное отношение к страхам ребёнка («Такой большой, а боится бабок Ёжик»). В итоге страх закрепляется, ребёнок замыкается в себе, а по отношению к родителям появляется отчуждение. Часто в этом возрасте детям сняться страшные сны (отражение их переживаний). Дети боятся засыпать, боятся спать одни. Вы, наверно, понимаете, что нужно делать в таком случае: поговорить с ребёнком о его страхах, постараться их развеять, посидеть с ним, пока он не уснет, оставить включенный ночник.

5-7 лет. В этом возрасте страхи наиболее выражены, так как ребёнок уже очень хорошо осознает возможные последствия в случае опасности. Также появляется главный страх этого возраста – страх смерти, как своей собственной, так и близких родственников. На основе страха смерти возникают различные «сопутствующие» страхи – страх перед животными («Покусает, и я умру»), боязнь огня («Обожгусь, сгорю»), страх перед водой («Утону»), боязнь привидений, НЛО, сказочных персонажей, страшных снов, войн («Все погибнут»), нападений («Меня побьют, будет больно»), болезней («Заболею и умру»). Все эти страхи имеют более обостренную форму у впечатлительных, физически ослабленных и нервных детей. Вы не сможете защитить ребёнка от всех страхов, но сможете помочь ему их осознать, уменьшить и преодолеть. По мере взросления ребенка «взрослеют» и страхи.

Как преодолеть страх? Многие родители интуитивно не создают из возрастных страхов своих детей проблем, понимают, как успокоить ребёнка, поддержать его и помочь ему пережить свой страх. Но, иногда, к сожалению, случается, что родители упорно игнорируют страх ребёнка или, что ещё хуже, высмеивают его, ругают, наказывают. Только в этом случае помочь ребёнку бывает труднее.

Итак, что же делать, если ребенка мучают страхи? *Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье* - окружите ребёнка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность. Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать малыша впечатлениями.

- 1.** Ребёнку очень важен *телесный контакт*: обнимайте малыша, целуйте, гладьте по голове, прижимайте к себе, делайте расслабляющий массаж.
- 2.** *Расспрашивай ребенка* о его страхах, слушайте внимательно и заинтересовано. Спокойно и с доверием реагируйте на детские признания, принимайте их. Постарайтесь узнать, как можно больше о том, что пугает малыша, кого или чего

боится, как это выглядит, что хочет «это» от ребёнка. Постарайтесь развеять сомнения малыша. Вместе подумайте, как справиться с этими страхами. Если ребёнок почувствует, что вы принимаете его ситуацию и стараетесь помочь, полпути будет пройдено.

3. *Подарите* ребёнку какую-то безделушку, которую он мог бы носить с собой, тем самым имея постоянное напоминание о том, что вы у него есть. Или плюшевого друга, с которым можно спать, играть и делиться своими страхами. Пусть плюшевая игрушка станет верным другом и преданным защитником.

4. *Избегайте просмотров* ребёнком сомнительных телепередач, поскольку малышам еще трудно отделить вымысел от действительности.

5. *Прием эмоциональных качелей* заключается в контрасте отрицательных и положительных эмоций (ребёнок дотрагивается до пугающего его пылесоса, и тут же оказывается в объятиях мамы). Но ребёнок должен сам решиться на такой поступок.

6. Постепенно *приучайте малыша к тому, что его пугает*. Мы боимся того, что нам непонятно и незнакомо. Познакомьте ребёнка с пугающими его предметами, расскажите, для чего они нужны и как действуют. Обратите внимание ребёнка на то, что этот предмет не делает людям ничего плохого. Если ребёнок боится собак, подарите ему игрушечную собаку, прочитайте книжки, где главным героем будет собака. Потом познакомьте малыша с доброй соседской собачкой.

7. *Проигрывайте ситуации, пугающие малыша*. В игре с мягкими игрушками пусть ему достанется роль злой собаки, которую малыш боится.

8. Вместе *нарисуйте пугающие ребенка предметы или ситуации*, чтобы озвучить их. Переноса свой страх на бумагу, ребёнок освобождается от него. Чтобы уничтожить бумажный страх, нужно смять и сжечь лист.

9. *Рассказывайте ребёнку истории*, в которых он сможет с другой стороны взглянуть на свой страх. Представьте пугающую ребёнка ситуацию смешной и нелепой (например, пусть страшная собака окажется с заклеенным ртом, а ходить она будет как черепаха, еле-еле, смешно растопыривая ноги).

Всё идёт из семьи, дети как зеркало отражают все семейные неурядицы.

Если у вашего ребёнка имеется значительное число страхов, значит, в ваших семейных отношениях что-то нарушено. Понимание чувств и желаний ребёнка, его внутреннего мира, доверительные взаимоотношения, а также положительный пример родителей, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребёнком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Литература

- 1) Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью. – Ротстов н/Д.: Феникс, 2006.
- 2) <https://www.b17.ru/article/161798/?ysclid=lf0xcw26qm499261000>