**Консультация для родителей**

**«Детство без страхов»**

**Страх** – отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям.

**Страхи** часто возникают у детей, и некоторые из них являются нормой. Только у одних эти **страхи** проходят с возрастом, а других преследуют на протяжении всей жизни или же наносят психологическую травму, если вовремя не разобраться, какие из них норма, а какие уже патология.

Самая основная и наиболее **распространённая причина появления страхов** у ребёнка – конкретный случай, например, его покусала собака, потерялся в магазине или другом людном месте и т. д. Да и сами **родители часто провоцируют страхи**: *«Не трогай – обожжёшься»*, *«Не будешь кушать– Баба яга придёт»*, каждый **родитель** сейчас сам может продолжить этот список. Мы часто предупреждаем детей об опасности, порой, не обращая внимания на то, в какой форме мы это делаем, и тем самым запугиваем ребёнка. Наиболее частая причина **страха – это детская фантазия**. Вспомните, как в **детстве вы боялись темноты**. По сути, в этой темноте ничего нет, но богатая фантазия рисует другую картину: кажется, что там живут монстры и другие **страшные существа**. А какую панику вы испытывали, когда в толпе теряли из поля зрения свою маму, каждый боялся потеряться или быть похищенным. Также существуют внутри семейные конфликты и телесные наказания. В таких случаях ребёнок боится оказаться причиной ссор и быть побитым, униженным. Конфликты со сверстниками также могут быть причиной **страха у ребёнка**. Например, сверстники не хотят играть с ним, или старшие ребята обижают и унижают младших. После этого ребёнок боится знакомиться с людьми, находиться в обществе, часто замыкается в себе.

**Виды** **страхов:**

* ***Первый год жизни:* страх** посторонних людей и отдаления от матери.
* ***От 1 до 3 лет:*** ночные **страхи**, в том числе боязнь темноты, **страх оставаться одному**.
* ***От 3 до 5 лет:*** боязнь сказочных персонажей (к ним как раз относятся *«Бабайки»*, которыми мы пугаем детей), **страх темноты**, боязнь замкнутого **пространства**.
* ***От 5 до 7 лет:*** боязнь болезни и смерти, **страх перед животными**, боязнь **родительского наказания**, боязнь глубины или пожара, боязнь опоздать и быть наказанным.
* ***От 7 до 11 лет*** начинаются так называемые *«школьные фобии»*, начиная от боязни быть *«никем»* в новом коллективе и заканчивая боязнью получить плохую оценку.
* ***От 10 до 16 лет:*** **страхи**, связанные с изменением внешности, различные **страхи** межличностного происхождения, связанные с общением со сверстниками.

К счастью, большинство этих **страхов** проходит с взрослением ребёнка. Но **родителям** следует обратить внимание, если они становятся навязчивыми на протяжении длительного времени.

Чтобы Вашего ребенка не настигли страхи, никогда не запирайте ребёнка одного в замкнутом **пространстве**. Никогда не пугайте его Бабой Ягой, полицией, злой собакой, дядей доктором. Не стоит забывать, что всему своё время, поэтому не нужно маленькому ребёнку показывать агрессивные мультфильмы или рассказывать **страшные сказки**, потому что это тоже может служить причиной возникновения фобий. Чтобы избежать **страха перед коллективом**, постарайтесь заранее подготовить ребёнка к школе. Лучше всего, чтобы ребёнок ходил в **детский сад**, ведь чем младше человек, тем легче ему найти общий язык с людьми. Чтобы он не боялся сложных школьных заданий или плохих оценок, перед поступлением в школу отправьте будущего первоклассника на подготовительные курсы. Там в игровой форме детей подготовят к урокам и познакомят с будущими одноклассниками. И самое главное, разберитесь с собой и со своими **страхами**, ведь дети копируют поведение взрослых, и если мама боится собак, то ребенок, скорее всего тоже будет их бояться. Если не получается побороть свои фобии, то хотя бы не показывайте их своему ребенку.

Самый **распространённый** и эффективный способ побороть детские страхи – это игровая форма. Существует множество примеров игр, вот один из них. Предложите ребёнку нарисовать свой **страх на бумаге**, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно и заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать действовать. Дайте ему понять насколько забавное и **нестрашное существо на бумаге**. Не верит? Тогда вместе подрисуйте этому *«****страху****»* смешные рожицы, дайте волю фантазии. А потом предложите порвать бумажку со своим **страхом** на много мелких кусочков, а ещё лучше устройте *«соревнование»*, у кого больше кусочков получится.

Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.

Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.

Главное, всегда помните, что только **родители** могут помочь ребёнку побороть **детские страхи**, не наказывайте его и не ругайте за то, что он боится, постарайтесь понять и выслушать.

