***Подготовила***

***педагог-психолог***

***Ковалева А.С.***

***Консультация «Помогите ребенку посмеяться над своим страхом»***

Наверное, нет на свете человека, который бы ничего не боялся. А уж тем более ребенок. Еще бы, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир.

Детские страхи — это обычное явление для детского развития.

Каждый родитель слышал от своего ребенка хотя бы раз: «Мне страшно! Я боюсь!». Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью, например, «снежная маска» или лохматая папина шапка. Грань между реальностью и вымыслом для них очень зыбкая. Для них все реально - и огнедышащий дракон, и Баба Яга, и дядя, который их может «украсть».

Нередко не изжитые до конца детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни.

Поэтому задача каждого родителя, воспитателя, психолога вовремя обратить на это внимание и при необходимости помочь маленькому человечку его преодолеть.

Что такое страх?

Напряжение, беспокойство, предчувствие опасности или мучительные переживания, знакомые ощущения?

Страхи парализуют активность человека, порождают чувство бессилия и безнадежности и являются неприятными переживаниями. Но все же они не являются однозначно «вредными». Лишённый страха человек не замечает опасности, а значит, постоянно подвергает свою жизнь риску.

Здесь - то страх и превращается в нашего «друга», участвует в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение, оказывая, тем самым, нам немалую услугу, уводя человека от опасностей, возможности получения травмы.

В детском возрасте инстинкт самосохранения выражен как никогда сильно (иначе младенец не сможет выжить, а жизненного опыта еще нет, вот почему в детстве страх - одна из самых распространенных реакций! Только представьте, куда бы заводило любопытство наших детей, если бы они не испытывали чувства страха перед чужими людьми, темнотой, высотой. Поэтому, можно смело сказать, что страхи и тревоги – скорее полезное изобретение организма, поскольку они необходимы нашим малышам для самосохранения.

Помимо того, что страх помогает строить поведение, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Подобно тому, как организму ребенка нужен не только сахар, но и соль, так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.

Откуда берутся страхи?

Причина первая и наиболее понятная – *конкретный случай, который напугал*ребенка (укусила собака, застрял в лифте). 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 малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают ребенка: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!»

Причиной детских страхов *могут быть многочисленные запреты со стороны родителей, а также гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка.*

По большей части, мы сами учим наших детей бояться. «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенок воспринимает лишь вторую часть фраз – «упадешь, обожжешься, укусит». Ему пока еще не ясно, чем это грозит, но малыш уже ясно чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации.

А как часто можно услышать: «Смотри, заберет тебя сейчас дядька, если ты!» И это говорит самый близкий человек в мире, как тут не забояться! Вот так, неосторожно брошенное слово может навсегда отложиться в памяти ребенка и привести к непоправимым последствиям, когда малыш будет бояться уже на бессознательном уровне.

Часто близкие ребенка непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают его об опасности, даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого.

Детская фантазия, еще одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте 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 забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Внутрисемейные конфликты также оказывают влияние на формирование страхов у детей, особенно если это происходит в присутствии детей. Родители выступают для малыша оплотом спокойствия и безопасности и, ссорясь, подрывают веру в надежность его семьи. Взрослые – то знают, что за скандалом может наступить и примирение. Однако, маленький ребенок этого не знает и не понимает. И очень часто чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной.

Очень часто причиной страха у ребенка могут быть *взаимоотношения со сверстниками*. Если детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

И последняя причина – наличие более серьезного расстройства – *невроза,*которое должны диагностировать и лечить медики. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста ребенка или очень сильное проявление страхов.

Чего обычно бояться дети?

По мере роста ребенка развивается его чувствительность к определенным сигналам внешнего мира, поэтому у каждого возраста есть "свои страхи", которые в случае нормального развития со временем исчезают.

У детей *до года* они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением.

В *1-3 года*ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача, одиночества и особенно темноты. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами, поэтому могут появиться страхи перед засыпанием. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста.

Позднее *в 3-5 года*, возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое - то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом.

У детей *5-7 лет*вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, - страха смерти (своей и родителей). Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т. п.) могут вызывать панику.

У детей *7-11лет* ведущим становится страх не соответствовать требованиям социального окружения, быть не тем, кого любят и ценят родители, учителя, сверстники. Из этого глобального страха вытекают уже множество маленьких "страшков": боязнь сделать ошибку, боязнь опоздать на урок и т. п. Кроме этого детям указанного возраста свойственно магическое мышление, поэтому они начинают бояться таинственных явлений, предсказаний, суеверий. Это возраст детских страшилок и леденящих душу рассказов, которыми ребята с удовольствием пугают друг друга.

Все эти страхи считаются нормой и носят переходящий характер, но они способны усилиться и задержаться надолго при неблагоприятных условиях внешней среды. Одним из таких факторов может быть неправильное поведение родителей в отношении страхов.

Что делать родителям, столкнувшимся с проблемой детских страхов?

1. Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.

2. Нужно позволить детям бояться. Для детей бояться - естественно. А если вы будете рядом, то бояться вместе - не так страшно.

3. Разузнайте подробности испытываемого страха. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.

Важно сказать ребенку, что вы все понимаете, что вы в детстве боялись того же. Разговор о ваших детских страхах даст ему понять, что подобные переживания — это еще не конец света. Польза таких разговоров еще и в том, что они помогут детям выразить страх словами. Не забывайте, что, если дети смогут поделиться своими эмоциями, опасность перестанет казаться им такой уж серьезной.

4. Родители изначально являются для малыша гарантией его безопасности. Поэтому чем больше уверенности вы излучаете в опасной, с точки зрения ребенка, ситуации, тем менее он боязлив. Постарайтесь помочь малышу развить в себе уверенность по отношению к своим страхам. Например, подойдите сами к собаке, которую он так испугался в гостях, погладьте ее и скажите, что это совсем не страшно или во время грозы спокойно занимайтесь своим делом, напевая, и привлеките ребенка к себе в помощники – он будет занят делом и отвлечется.

5. Быстрее избавиться от страха перед собаками, электричками метро, пожарными машинами и так далее можно с помощью игр в эти объекты. Управляя пугающим предметом, ребенок устанавливает с ним отношения и приобретает чувство превосходства над тем, что его страшило.

6. Нарисовать страх — это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним.

Страх нарисован. Позвольте ребенку разделаться с тем, что его пугает. Предложите ему или порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие снежинки или сделать его смешным! Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки. Детский страх боится детского смеха! Помните это. Помогите ребёнку посмеяться над своим страхом!

7. Подобным образом страх можно слепить из пластилина, а после превратить в безвредную лепёшку. Помните только про осторожность и здесь. Вы не учите ребёнка агрессивности, а избавляете от страха, поэтому сами старайтесь не увлекаться и делать всё без ненужной жестокости. Спокойно, но с подавлением негативных эмоций. Будьте рядом, и пусть ребёнок почувствует, что защищён. При этом крайне важно дать ему понять, что он сам одолел страх.

8. Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных, так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков или насекомых или физических явлений, например, он может прочитать о них в книге.

9. Сочиняйте вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Рассказывайте специальные вечерние истории перед сном. Поскольку дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать, рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи, о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся и сумел добиться того, о чем он даже не мечтал.

10. Бывает так, что побороть детский страх можно, изменив всего лишь небольшую деталь.

Например, если ребенок боится темноты, ужасных ночных чудовищ можно оставлять на ночь в его комнате маленький ночник или же не закрывать дверь в детскую – пусть он чувствует, что рядом есть взрослые, слышит их голоса.

Также можно найти ему игрушечного товарища, который будет "оберегать" ребенка и внушать ему чувство спокойствия и надежности и ощущение контроля над вещами, которых он боится.

11. Используйте упражнения на расслабление. Глубокое дыхание и мысленное воображение какого-нибудь тихого спокойного места может помочь вашему ребенку расслабиться и испытывать меньше страха. Дети используют эти методы лучше, чем взрослые – пусть ваш ребенок представит, что он плывет на облаке или лежит на морском берегу, что-нибудь спокойное и доставляющее удовольствие.

12. Контролируйте, что смотрит ваш ребенок по телевидению и в интернет-ресурсах. Там сейчас показывают много пугающего, и вам не следует соглашаться с тем, чтобы испуганный ребенок смотрел передачи, ролики, видео-обзоры, игры в которых показывают кровопролитие, запугивание и насилие.

13. Правильный режим дня, подходящий вид спорта, любимое занятие и ситуации, в которых ваш малыш будет чувствовать себя сильным и смелым – помогут Вам, дорогие родители, одерживать победу над страхами.

И в заключении, хочется напомнить, что терпение и постоянство — вот Ваши союзники в борьбе со страхами.

В серьезных случаях, когда вы чувствуете, *что страх сильно беспокоит*вашего ребенка, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к психологу. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.