ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Управление образования Администрации Ленинского района

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение - детский сад № 419**

**(МБДОУ – детский сад № 419)**

ул. Фурманова, 21 г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620142, ОГРН 1069671010584,

ИНН/КПП 6671184692/667101001, тел:+7(343) 257-12-35, e-mail: [detsad419@mail.ru](mailto:detsad419@mail.ru), [www.419.tvoysadik.ru](http://www.419.tvoysadik.ru)

**Консультация для родителей**

**«Главные страхи дошкольников (4 - 7 лет)»**

Подготовила

Педагог-психолог

Гурьева Е.А.

Страх быть брошенным. Существует естественная причина, по которой дети этого возраста зачарованно слушают такие сказки, как “Белоснежка” , в которой отец умирает и оставляет дочь со злой мачехой, или “Приключения Оливера Твиста”, где мальчик - сирота должен заботиться о себе, занимаясь воровством. В этих историях проговаривается страх, общий для большинства детей дошкольного возраста, что однажды их могут бросить.

Этот страх кажется детям очень реальным, и он очень широко распространён, поэтому родителям не следует использовать его ни в качестве угрозы, чтобы поддержать дисциплину, ни в качестве “шутки”. Каждый раз, когда ваш ребёнок выражает этот страх, используйте методы эмоционального воспитания, чтобы признать его чувства. Убеждайте детей, что вы всегда будете любить его и хорошо о нём заботиться.

Страх темноты. Для детей темнота воплощает великое неизвестное, это то место, где обитают все их страхи и монстры. Когда дети подрастут, они будут понимать, что темнота не всегда бывает страшной, но в этом возрасте им требуется ваша помощь, поэтому если ваш ребёнок боится темноты, оставляйте в его комнате небольшой свет и говорите ему, что вы рядом и в случае необходимости он всегда может вас позвать.

Не думайте, что отрицая страх темноты, вы сделаете ребёнка более смелым. Пример: Один отец не хотел выполнять просьбу сына и оставлять свет, потому что беспокоился, что мальчик станет “слабаком”. Через несколько дней он почувствовал, что его сын становится всё более тревожным. Выяснилось, что мальчик боялся уже не только темноты, но и того, что из - за плохого сна он будет хуже заниматься в школе на следующий день и потеряет расположение отца. Тогда отец поменял своё решение и поставил в комнате мальчика ночник, с этого момента вся семья спала намного спокойнее.

Страх ночных кошмаров. Кошмары пугают всех детей, но особенно страшными они могут быть для детей младшего возраста, которым ещё трудно отличить сны от реальности. Если ваш ребёнок просыпается в слезах, попробуйте подержать его на руках и поговорить о приснившемся кошмаре, объяснив, что всё, что происходило, было не на самом деле. Побудьте с ним, пока он не успокоится, и уверьте, что ночной кошмар закончился и что он в безопасности.

Хорошо, если вы объясните детям, что такое сновидения и сон. В этом вам пригодится история про Энни из книги “Жила была девочка, похожая на тебя”, которую Дорис Бретт написала, чтобы помочь своей дочери справиться с кошмарами. В книге маленькая Энни рассказывает маме о злом тигре, который преследовал её во сне. Тогда мать даёт Энни невидимое волшебное кольцо, которое она должна надевать перед сном. Когда тигр снова начинает преследовать Энни, девочка вспоминает про кольцо и встречается с тигром лицом к лицу. И оказывается, что тигр просто хотел стать её другом. Так у Энни появился друг, который помогает ей бороться с другими страхами.

Страх родительских ссор. Ссоры родителей могут сильно огорчать детей - они чувствуют, что эта угроза их безопасности. Становясь старше дети узнают, к чему могут привести родительские скандалы, и опасаются, что конфликт родителей закончится разводом. Кроме того, дети часто берут на себя ответственность за конфликт, считая, что они стали причиной ссоры родителей. Зачастую дети полагают, что они ответственны за сохранение семьи и в силах разрешить конфликт. Родители должны стараться не разрешать детям принимать активное участие в своих конфликтах. Кроме того, если ваши дети стали свидетелями спора между вами и вашим партнёром, следует показать им, как разрешился конфликт. Маленькие дети не очень хорошо понимают вербальные сигналы, зато быстро успокаиваются, если видят, как мама и папа обнимаются и мирятся.

Страх смерти. Дети этого возраста знают о существовании смерти и могут задавать вам о ней прямые вопросы. Важно, чтобы вы были честным: пусть ваш ребёнок знает, что вы понимаете его беспокойство и не считаете его вопросы глупыми или незначительными.

Если умер друг, родственник или домашнее животное вашего ребёнка, нужно признать его печаль, вызванную потерей, обнять и утешить. Если вы попытаетесь не обращать внимание или преуменьшить чувства горя и страха, которые ребёнок переживает в этот момент, они не исчезнут. Напротив, ребёнок будет считать, что вам неудобно говорить о смерти и что в будущем не стоит обсуждать с вами важные чувства.

Страх сказочных персонажей. Этот страх испытывают дети от 3 до 5 лет, с возрастом этот страх проходит. Этот страх часто провоцируют родители, которые, увлёкшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль волка, забыв о маленьком слушателе. Ребёнка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действия. Поэтому. Будьте внимательны при выборе сказки и при её рассказывании. Не следует читать впечатлительным детям “страшных” сказок на ночь (например, “Синяя борода”). В каждом страхе надо попытаться помочь ребёнку увидеть смешное. Например, представить и нарисовать Бабу Ягу, которая примеряет какой - нибудь нелепый для неё костюм (пожарного, водолаза) и собирается пойти на праздничный карнавал. Так же, к просмотру мультиков и к компьютерным играм следует относиться очень осторожно, и если ребёнок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров.

В то же время не стоит забывать и о том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей.

Боязнь животных. Этот страх может возникнуть, если животные или укусили, или поцарапали ребёнка. В большинстве случаев, ребёнок сам провоцирует животное. Задача родителей объяснить ребёнку, чем отличается живой пёс, хомячок или кот, от его плюшевых прототипов. Расскажите что можно и как нельзя обращаться с братьями нашими меньшими. Посещайте зоопарки, океанариумы и террариумы, интересуйтесь у ребёнка, что ему понравилось. Не показывайте ребёнку свою боязнь животных. Показывайте фильмы о животных или, что лучше всего пусть у вас в доме поселится пушистое существо.

Боязнь замкнутого пространства. Клаустрофобия обычно тесно связана с боязнью темноты. Когда ребёнок отказывается спать в темноте и в закрытой комнате, не препятствуйте и не настаивайте на своём.

В основе боязни замкнутых пространств лежит склонность ребёнка начинать беспокоиться когда видимых оснований для волнения ещё не возникло. Это часто случается с чувствительными детьми.

Распространённым вариантом фантазии для детской клаустрофобии является представление падающих стен или нехватка воздуха.

Первая и важная помощь ребёнку - это создание родителями тёплой и надёжной атмосферы внутри семьи. Почаще говорите ребёнку о своей любви. Тревожным детям необходимо общаться в коллективе. Ведь естественные страхи быстрее и легче изживаются в шумных, подвижных играх (прятки, жмурки). В азарте игры ребёнок незаметно для себя раз за разом проигрывает пугающую ситуацию, постепенно приучая свою психику. Побольше гуляйте и играйте вместе, не оставляйте ребёнка один на один со своими мыслями.

Страх перед врачами. Родители могут помочь ребёнку преодолеть страх перед врачами, поддерживая его, объясняя процедуры, создавая позитивное отношение к визитам к врачу, а также моделируя спокойное поведение во время медицинских процедур.

Если у ребёнка сформировалась стойкая боязнь перед врачами, следует преодолеть её в игровой форме. Играя дома в доктора вы поможете ребёнку привыкнуть к идее медицинских процедур и сделаете их менее пугающими.

Поощряйте ребёнка за смелость и храбрость при посещении врача. После похода к врачу можно устроить что - то приятное, пойти в парк или купить маленький подарок.

Чего бы не боялся ваш ребёнок, вы должны помнить, что страх - это естественная эмоция, выполняющая полезную функцию в жизни людей. Конечно, дети не должны быть настолько пугливыми, чтобы бояться исследовать и изучать мир, но они должны знать, что иногда мир бывает очень опасным. И именно страх служит адекватным предупреждением.

Разговаривая с детьми об их страхах, не забывайте использовать основные приёмы эмоционального воспитания: помогайте им распознать и обозначить свой страх, когда он появляется, сочувственно и чутко о нём поговорите и вместе придумайте способы избавления от страха.