

# "Детские страхи"

Дети дошкольного возраста активно познают окружающий мир, испытывая при этом самые разнообразные эмоции. С детским страхом в современном мире сталкивается каждый человек, который взаимодействует с детьми. Родители, педагоги, врачи, психологи – все отмечают у детей дошкольного возраста проявление того или иного страха.

Детские страхи – это очень сильные переживания детей, связанные с каким-либо фактором или воздействием.

Проблема детских страхов – достаточно актуальная тема в современном мире. Новые условия окружающей ребёнка действительности порождают и новые страхи. Большая загруженность родителей, желание обеспечить ребёнка материальными благами не позволяют им заметить имеющуюся у ребёнка проблему, поэтому ребёнок остаётся наедине со своими страхами, которые не позволяют полноценно жить и развиваться. С другой стороны, даже узнав о наличии страха у своего ребёнка, родители зачастую не в силах оказать ему необходимую помощь. Выходом из ситуации является своевременное обращение к детскому психологу за квалифицированной помощью.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они ещё не завладели характером ребёнка и носят возрастной характер.

Многие специалисты уверены, что испытывать страх это нормально, ведь по средствам проб мы получаем опыт, хоть он и не всегда положительный. В каждом возрасте малыш испытывает определённый страх и это нормально, его называют возрастным, например согласно Вологодиной Н.Г. ребёнок с 3 до 5 лет испытывает такие страхи как боязнь сказочных персонажей, страх темноты – связано это с пиком развития воображения. Источником для воображения ребёнка является его окружение, обсуждение различных проблем, ссоры родителей, громкие звуки, сказки (в которых не разобран сюжет, ребёнок их просто не понял), реклама по телевизору и так далее.

Для выявления страхов специалисты используют различные методики, тесты, но все понимают, что мы сразу узнаем ребёнка, который испытывает страх. Он тревожен, реагирует возбуждением, капризами и так далее.

*Рекомендации о предотвращении детских страхов, очень разнообразно в сети интернет, среди научных работ и т.д. Проанализировав работы специалистов можно выделить приемы по предотвращению страхов это:*

1. Заботиться о психологическом здоровье ребёнка ещё до его рождения (во время беременности не испытывать стрессы);
2. Находить время для того, чтобы просто спросить у малыша : - «А как у тебя дела? Как прошёл твой день?»;
3. Нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным;
4. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, он личность и у него свои особенности помните это;

5. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки. Сравнить можно ребенка только с самим собой.

6. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или полицейскими. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьезно.

7. Самое важное любите своего малыша и говорите ему об этом, прикосновения очень важны (объятия, поцелуи дают ребенку чувство безопасности!)

**Если ребенок столкнулся со страхом, то следует:**

1. Не говорите, что это глупости или капризы, ребенок замкнется, и страх может усугубиться;

2. Выясните причину, проговорите травмирующую ситуацию (так чтоб не стало еще хуже!), найдите совместное решение;

3. Очень хорошее средства, через что можно преодолеть и победить страх это – игра, творчество, музыка, мультфильмы, сказки.

4. Если вы не справляетесь своими силами обратитесь к специалистам.

Приведу в пример игру.

*(если родители активны, то можно предложить сыграть, предложен вариант игры в группе с детьми)*

Игра: «У страха глаза велики»

Взрослый: А теперь, давайте поиграем со страхом. Встаньте и представьте, что у вас большой, огромный страх. *(Дети широко разводят руки в стороны).*

У всех, кто боится, от страха большие глаза. *(Изображают большие круглые глаза).*

Но теперь страх уменьшается. *(Дети сдвигают руки).*

А затем и вовсе исчезает *(Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.)*

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз, и никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Где он? *(дети пожимают плечами).* Улыбнитесь друг другу.