



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСКОРЕНЕНИЮ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Колесникова Ольга Викторовна,

воспитатель

МБДОУ д/с №36, г. Белгород

mdou.36.ahr@beluo.ru

Причины детских страхов бывают разными. Страх – это естественная и вполне нормальная реакция организма на какую-либо опасность. Наличие страха свидетельствует о том, что ребенок борется с неблагоприятными впечатлениями и стремится их победить. Но не следует забывать, что его преобладание может привести к негативным психологическим последствиям: развитию эмоциональной неудовлетворенности, закомплексованности, исчезновению положительных эмоций.

Специалисты рекомендуют искоренять страхи на раннем этапе их развития, потому как их наличие в зрелом возрасте передается сыну или дочери. И в дальнейшем, они будут аукаться человеку в будущем: всю жизнь ему придется бороться с унаследованными страхами.

Даже если вы умеете успокаивать и убеждать своего малыша, для дальнейшей жизни будет ещё лучше, если вы не просто успокоите и настроите его на оптимистический лад, но и вооружите приёмами: как можно победить страх.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне страх - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне — это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона. Страх - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом.

Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание. Редко кто боится тех предметов и ситуаций, в которых реально никогда не оказывался, или хотя бы не видел или не читал об этом.

Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, **ребенок** растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Страх - это эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому и социальному существованию малыша. Специалисты выяснили, что к третьему году жизни у ребенка могут **обнаружиться три основных естественных (биологических) страха**

- страх темноты,
- страх одиночества
- боязнь замкнутого пространства.

Все остальные страхи образуются позже или параллельно, зачастую из-за неправильного родительского подхода.

- многие из вас не обращают внимания на возрастные особенности малыша, забывая про то, что дети видят мир образно и ярко, а ваши логические объяснения на них почти не действуют;

- вы боретесь с детскими страхами своими взрослыми способами, которые то и дело дают критическую оценку поведению ребёнка, когда с ваших уст срываются фразы: «Как тебе не стыдно этого бояться! Ты ведь уже большой, чтобы пугаться таких пустяков! Чего же ты испугался, как маленький»;

- вы боретесь с самой ситуацией, породившей страх, а не с ее причиной (если ребенок боится грозы – вы закрываете форточку, если малыш боится незнакомцев – вы избегаете новых знакомств и пр.);

- многие из вас не верят в искренность собственного ребёнка, не подпуская даже мысли о том, что кажущаяся вам ложь, на самом деле может быть обычной детской фантазией, где перемешаны правда и вымысел, в который он верит сам;

- вы не всегда замечаете признаки страха и редко приходите на помощь испуганному малышу;

- зачастую при детском испуге вы вносите смятение в детский мир, при этом забываете о тактичности, и самооценке ребёнка;

- вы смотрите на все со своей точки зрения, а не глазами собственного ребёнка, примеряя ситуацию на свой жизненный опыт и не задумываясь о том, что эта ситуация для вашего малыша выглядит настоящей катастрофой;

- вы считаете, что страхи пройдут сами собой, и не заостряете на них внимание.

Помочь малышу – это значит вместе с ним пережить все чувства и ощущения. Надеемся, что это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям!