**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«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 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 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».

***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». Лишенный страха человек не замечает опасности, а значит, постоянно подвергает свою жизнь риску. В детском возрасте инстинкт самосохранения выражен как никогда сильно, а жизненного опыта еще нет, вот почему в детстве страх – одна из самых распространенных реакций!

***Откуда берутся страхи?***

1. Конкретный случай, который напугал (укусила собака, затерялся в толпе народа и т.д.);
2. Многочисленные запреты со стороны родителей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка («Не ходи…», «упадешь…», «укусит…»);
3. Детская фантазия;
4. Внутрисемейные конфликты;
5. Взаимоотношения со сверстниками (ребенка не принимает детский коллектив);

***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. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что он чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о нем, тем скорее избавится. Важно рассказать ребенку о том, что вы сами чего-то боялись в детстве и это не конец света.
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.
5. Быстрее избавиться от страха перед собаками, электричками, пожарными машинами и т.д., можно с помощью игр в эти объекты.
6. Нарисовать страх.
7. Лепка страха из пластилина.
8. Сочиняйте вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
9. Подробная информация о предмете страха. Если ребенок боится пауков, то можно прочесть с ним книгу о пауках и узнать о них больше.
10. Бывает так, что побороть детский страх можно, изменив всего лишь небольшую деталь. Например, если ребенок боится темноты, то в его комнате можно установить маленький ночник или же не закрывать дверь, чтобы ребенок чувствовал защиту взрослых. Также можно найти ему игрушечного товарища, который будет «оберегать» ребенка.
11. Используйте упражнения на расслабление.
12. Контролируйте, что смотрит ваш ребенок по телевидению, его режим дня. Найдите увлечение ребенку, чтобы он чувствовал себя сильным и уверенным.

**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.**

Педагог – психолог: Лашпанова Н.С.