**Консультация для родителей и воспитателей**

**Тема: «Детские страхи. Способы борьбы с ними»**



 Наступает важный период в жизни ребенка, переход от раннего детства к дошкольному.   В этот период дошкольник начинает активно развиваться, начинает открывать для себя окружающий мир с помощью общения со взрослыми и сверстниками.

С 4 лет у ребенка формируется самый важный показатель развития личности - самооценка, которая зависит от активного общения с окружающим его миром и в первую очередь - со взрослыми. Ребенок начинает активно копировать поведение родителей, старших братьев и сестер, особенно то поведение, которое вызывает интерес у окружающих.

Этот возраст характерен тем, что у ребенка отлично развивается фантазия – замечательная почва для зарождения страхов.

**Как возникают детские страхи?**

Все маленькие дети чего-нибудь да боятся. Но очень многие родители даже не знают о страхах своего ребенка. Такая ситуация не только парадоксальна, но и опасна, потому что именно страх сплошь и рядом закладывается многими родителями в основу выработки послушания. Зачастую, совершенно не задумываясь о последствиях, мы вызываем страх, чтобы заставать ребенка сделать то, что считаем необходимым.

Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки). К чему мы прибегаем в этой ситуации?

• Повышаем голос (вызывая страх громкими звуками и необычными интонациями).

Приводим в пример себя: «Ведь мама и папа всегда убирают свои вещи» (пробуждая у ребенка страх оказаться недостойным своих идеальных родителей).

Угрожаем лишениями, вызывая страх потери: «Придет Петя, я ему отдам твои игрушки, потому, что он хороший мальчик»; «Не разрешу смотреть мультфильм»; «Не пойдешь в зоопарк»; «Больше не буду тебе покупать никаких игрушек» и т.д.

Пускаем в ход телесные наказания, вызывая страх боли и унижения.

И, наконец, прямо стращаем: «Запру в ванной и выключу свет»; «Выставлю на лестницу, уйду и не вернусь»; «Посажу тебя в мешок и выброшу на помойку»; «Не будешь слушаться — тебя заберут хулиганы и бандиты»; «От того, что ты меня не слушаешь, я заболею и умру». Такие угрозы формируют у ребенка страх темноты, одиночества, смерти, злых людей (хулиганов, бандитов и т.п.).

Таким образом, чтобы избавить ребенка от страхов, необходимо, прежде всего, критически оценить семейную ситуацию, проанализировать свое родительское поведение.

Нередко детские страхи вызываются конфликтами в семье. Причем, взрослые зачастую об этом не подозревают, так как дети могут внешне не показывать своего беспокойства. Но у него вдруг начинается тик, заикание, энурез, страх одиночества, темноты и т.д.

Кроме того, очень часто страхи появляются у детей, когда их чересчур опекают. Заботящиеся о безопасности малыша родители на каждом шагу дают ему предостережения, из которых он узнает, что мир вокруг него грозен и опасен: «Не бегай!»; «Не трогай!»; «Нельзя!»; «Туда не лезь!». А на вполне естественные вопросы ребенка «почему?» родители пытаются отделаться грубой шуткой, претендуя на оригинальность: «По кочану!» или отвечают предельно лаконично: «Нельзя и всё!», отсюда появляются яркие фантазии.

Главное, конечно, коренится не во внешних обстоятельствах, а в особенностях психики ребенка. Ранимые, чувствительные, впечатлительные дети чаще подвержены страхам. Особенно тяжело приходится мальчикам, поскольку от них, естественно, ожидают большей смелости, чем от девочек.

Поэтому мальчик с хрупкой психикой оказывается зажатым в двойные тиски. Его мучает не только страх, но и стыд за свой страх. Родителям следует помнить, что они ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Ребенок замкнется в себе, перестанет доверять взрослым. Хорошо, когда родители (и в первую очередь, папы) рассказывают детям о своих детских страхах, — это вселяет в них уверенность. Ваш авторитет от этого не пошатнется, скорее наоборот, это вас сблизит.

**Существует множество причин возникновения страхов у детей.**

- Большое количество запретов.

- Предоставление полной свободы.

- Гиперопека, изоляция от общения с другими детьми, чрезмерная защита от опасностей.

- Страхи родителей могут передаться ребёнку, это может произойти даже неосознанно.

- Одиночество, нехватка общения с родителями.

- Угрозы в семье, авторитарное и запугивающее воспитание («Быстро спать, а то сейчас баба-яга заберет!», «Не убегай, а то дядя тебя посадит в мешок и унесет с собой!», «Деток, которые плохо едят, забирает медведь в темный лес!»), гнев взрослых по отношению к ребенку.

- Боль.

- Ссоры родителей и негативные отношения в семье друг к другу.

- Черты характера: впечатлительность, ранимость, тревожность, пессимизм, мнительность, неуверенность в себе.

- Детские фантазии. В этом случае чаще всего страх возникает из-за страшной сказки, разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, а также ребёнок может и сам придумать себе страх.

- Плохие взаимоотношения со сверстниками.

- Сравнение ребёнка с другими.

Возникновение того или иного страха зависит, в первую очередь, от характера ребёнка. Но чаще всего мы сами учим детей бояться одним неосторожным словом, запугиванием, даже самым безобидным на первый взгляд. Ребёнка может сильно испугать излишне эмоциональное предупреждение об опасности или же реакция на неё взрослого.

Грамотным родителям поэтому очень важно научиться своевременно различать моменты, когда естественная реакция организма грозит перерасти в навязчивость или даже фобию.

Тема детских страхов и методов борьбы гораздо серьезнее, чем кажется взрослым. Мы говорим: «Ты же уже большой мальчик, ну как тебе не стыдно бояться такой маленькой собачки (огня, воды, машин, строгой соседки и т. п. ?» — часто говорим мы, отмахиваясь от *«пустяковых»* страхов ребенка. То ли дело наши страхи: здоровье близких, безденежье, грозный шеф, невыполненный квартальный план и т.д.

Как ребенок переживёт свои детские страхи и методы борьбы в детстве, во многом зависит, насколько счастливым и уверенным он вырастет. И от нас зависит как ему помочь.

**Виды страхов**

Выделяют два основных вида детских страхов это «немые» и «невидимки».

«Немые» - это когда родители замечают у ребёнка тот или иной страх, а ребёнок его отрицает. Например: страх громкого звука, чужих людей и т.д.

«Невидимки» - это совсем противоположный «немому» страху, т.е. ребенок признаёт страх, а родители не замечают. Такой вид страхов наиболее распространён, это, например, страх перед наказанием, вида крови.

Некоторые из страхов сопровождают определённый возрастной период. Для детей 3-4 лет характерны следующие: страхи, связанные с фантазированием, а также страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, перед сказочными и мифическими персонажами (Баба Яга, Кощей, Бармалей, «бабайка»). Также довольно часто встречаются страх боли, врачей, смерти.

Разберём, наиболее характерные страхи для этого возраста:

**Навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

**Бредовые страхи** – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

**Сверхценные страхи** – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

**Страх смерти**

Обычно он появляется у детей лет в шесть и не является отклонением. Когда ребенок вдруг осознает, что и он сам, и люди вокруг него смертны, — это бывает для него серьезным потрясением. На некоторых детей это открытие производит тяжелое впечатление и долго еще не дает им покоя. Родителям стоит проанализировать свое поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях своих и детских, на разговорах о тяжелой и опасной жизни? Детям до девяти-десяти лет (особенно нервным и ранимым) лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Для них это непосильное переживание, которое затем может вызвать скрытые навязчивые страхи. Последствия таких психических травм порой аукаются через много лет. Это не означает, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Напротив, следует. Ведь такие разговоры выступают, как косвенное доказательство «жизни после жизни» (если человека вспоминают, он не покинул нас окончательно, а продолжает жить в наших сердцах).

**Страх социальных потрясений**

Увы, в наше время такие страхи, в основе которых лежит все тот же страх смерти, становятся все более обоснованными. Поэтому взрослым надо постараться не повышать у ребенка чувство тревожности: не смотреть при нем новости, в которых то и дело рассказывают про катастрофы, войны, насилие, убийства и т.д. Родители могут отчасти помочь преодолеть эти страхи, если скажут: «Да, угроза существует, но это не обязательно должно случиться. Тот, кто соблюдает осторожность, - не попадает в опасные ситуации». И, конечно же, вы должны обучать ребенка тем элементарным мерам предосторожности, которые помогут избежать насилия, не запугивая и не нагнетая страха.

**Один из важных детских страхов — страх (боязнь) темноты (**никтофобия). С этим явлением сталкиваются многие родители: ребенок настойчиво просится в спальню к родителям, отказывается засыпать с выключенным светом или закрытой дверью, просит, чтобы мама подольше оставалась с ним. Страх темноты тянется из глубины веков, из доисторического периода, когда свет означал безопасность, тепло, защиту. Темноты обычно боятся дети в дошкольном и (реже) младшем школьном возрасте, основной период, на который приходится этот страх: 2-7 лет. В этом возрасте родители могут помочь ребенку преодолеть страх. Если темноты боится подросток 13 и старше лет, это сигнал, что уже может потребоваться помощь специалиста: страх темноты порой сохраняется и у взрослых людей.

* Чаще подвержены страхам ранимые и чувствительные дети, а так как таких большинство, совет один: не стоит перенасыщать ребенка мультфильмами, особенно иностранными; и фильмами ужасов, которые родители зачастую разрешают смотреть детям «для закалки»

Фантазия ребёнка развивается бурно, и он придумывает чудовищ, страшных персонажей из мультфильмов, сказок, книг, забравшихся в шкаф или под кровать, также монстров и чудищ, сидящих под кроватью, прячущихся в шкафу или под столом.

**Причины появления страха темноты у детей:**

Причиной появления страха темноты - может быть конкретная ситуация: ребенка напугал кто-то или что-то в темной комнате. Иногда родственники пугают детей сознательно: кто-то просто потому, что ему это кажется веселым, а кто-то с «благой» целью – например, желая вылечить заикание малыша. Делать так нельзя ни в коем случае: подобное «лечение-развлечение» может и взрослого шокировать, а у ребенка запросто усугубит ситуацию.

Другая причина появления страха темноты – внушенный страх. Здесь возможны 2 варианта: первый это запугивание чудищем и прочими бабаями – «Не будешь спать, тебя домовой заберет». Второй – неверное объяснение, почему надо спать: «Не выспишься, будешь капризный». Здесь ребенок воспринимает вторую часть фразы, как пояснение, программирование на то, как себя надо будет вести. Прекрасной почвой для появления страха темноты служит вечерний просмотр страшных мультфильмов или кино, новостей. Во многих семьях телевизор почти не выключается: но то, на что взрослые не обращают внимания, успешно впитывается ребенком, трансформируясь в страхи и кошмары.

Этому же способствуют страшные сказки и рассказы, а также «добрые» рассказы взрослых о злых существах, живущих в вентиляции, канализации или мебели. Фраза бабушки о том, что в шкафу сидит черт, который по ночам ходит по квартире, способна сильно испортить малышу жизнь. И конечно же, на развитие страха темноты влияет внутрисемейная обстановка. Конфликты, скандалы, занятость собственной жизнью провоцируют появление у ребенка чувства неуверенности, отсутствия защиты в родном доме. Такие эмоции могут вылиться в ночные страхи, в частности, страх темноты, который сохранится и в более старшем возрасте.

Как помочь ребенку преодолеть страх? Если речь идет о страхе темноты у подростков или о травмирующей ситуации, может понадобиться консультация специалиста. Если же родители хотят помочь дошкольнику пережить возрастной страх, то важно понять, что объяснение «В темноте нет ничего страшного» для малыша неубедительно. Это для вас в ней нет ничего пугающего, а в той темноте, которую боится ребенок, таятся злые и агрессивные существа. Нужно постараться вызвать у него чувство безопасности: оставлять ночник или приоткрывать дверь, разрешать брать в постель любимую игрушку. Также можно назначить какую-то из игрушек «охранником, стражем», который будет охранять сон малыша. Нельзя ругать ребенка за то, что он боится темноты: он научится скрывать страх, но это не решит проблему, а лишь вытеснит его в глубь психики. Хорошим помощником в преодолении страхов является творчество: страх можно нарисовать, а потом уничтожить его – порезать на кусочки, сжечь, выкинуть.

Главным условием для борьбы с боязнью темноты и вымышленных персонажей является спокойная психологическая атмосфера в доме.

Необходимо взять за правило перед сном спокойно побеседовать с ребенком в его комнате, почитать книги, слушать вместе спокойную музыку. Очень уместны телесные контакты, нежные слова. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за страх или бросать равнодушные фразы, вроде такой: *«Там нет ничего страшного»*. Нужно убедить ребенка в том, что он находится в полной безопасности. Для этого можно оставлять дверь в его комнату открытой, можно купить красивый детский ночник, также можно нарисовать или слепить того, кого он боится, затем придать герою комический вид и вместе посмеяться над ним. А еще можно придумать сказку с этим чудовищем, где он занимает роль положительного персонажа и концовка в сказке будет позитивная.

Еще один из методов борьбы со страхом темноты – игра *«эмоциональные качели»*. Вы вместе с малышом забегаете в темную комнату, еще лучше будет, если вы будете это сопровождать веселым гиканьем и также быстро выбегать. Таким образом, малыш, испытывая эмоции от негативной до положительной со временем избавится от страха.

**Страх замкнутого пространства** без определённой коррекции может перерасти в болезнь – клаустрофобию.

Чаще всего этим страхом страдают малыши, у которых нет пока ни братьев, ни сестер, которые имеют ограничения в общении со сверстниками еще страдают ею дошкольники, которые получают чрезмерную порцию ласки и любви.

И самое главное, нельзя ругать за это ребенка и нельзя идти от противного, т. е. закрывать в комнате одного. Необходимо, в детской комнате оклеить стены в более светлые тона, освободить пространство от ненужных предметов мебели, а на ночь не надо закрывать дверь в его комнату.

Даже самое безобидное наказание ребенка может привести к неожиданным последствиям. Благодаря мероприятиям по закрыванию расшалившегося малыша в темной комнате, чулане или в другом месте, имеющем мало света, у него могут развиться сразу несколько страхов: боязнь замкнутого пространства, темноты, одиночества, появление кошмаров во сне.

А. И. Захаров, специалист в области детской психики, предлагает игру *«Проникновение и выход из круга»* (психологическую).

Суть этой игры заключается в том, что взрослые и дети становятся в круг, сцепляют руки и зажмуривают глаза. При этом взрослые вслух заявляют, что в их круг никто не сможет проникнуть — они его тщательно охраняют и никаким смельчакам там нет места (эта фраза подсознательно подстрекает ребенка попасть в круг). Тот кто играет, ходят снаружи круга и стараются незаметно проскользнуть под одной из пар рук. Проскочивший в середину, громко хлопает в ладоши и все удивленно открывают глаза. Вторая часть игры предусматривает такой же выход из круга.

**Если ребенок боится спать один.** Психологи объясняют, что вероятнее всего ребёнку не хватает вашей любви – малыш посещает детский сад, всевозможные кружки, секции, его родители допоздна на работе – отсюда и возникает недостаток внимания для ребёнка. Психологи рекомендуют, для того, чтобы преодолеть этот страх -можно сделать ремонт в комнате ребенка по его желанию, т. е. ребёнок сам может выбрать себе кровать, пастельное белье, также можно повесить на стену постеры с изображением его любимых героев, предложить брать ему с собой любимую игрушку.

И ещё - уделяйте больше внимания своему малышу!

Перед сном, каждый день, читайте вместе сказку – и малыш будет чувствовать себя защищенным, любимым и нужным. Не стесняйтесь говорить ему, как крепко вы его любите, как скучали за ним весь день.

**Страх перед человеком, в белом халате.**

Мы все прекрасно понимаем, что этот страх зарождается ребенком, после сделанного укола, человеком в белом халате, или осмотр неприятными инструментами, который надолго оставляют у ребенка ассоциацию с неприятными ощущениями. Дети начинают панически бояться врачей и этот страх намного сильнее и опаснее самой боли, вызываемой процедурой.

И чтобы снизить эту боязнь можно рассказать малышу о работе врача. Поиграйте с ним в доктора, используя максимум специальных врачебных инструментов: послушайте его, осмотрите ротовую полость, проделайте другие возможные манипуляции. Обязательно поменяйтесь с ним ролями.

Общаясь с врачом и медсестрой из процедурного кабинета, будьте обходительны и вежливы, следите за своими эмоциями: доброжелательно улыбайтесь, ведите себя непринужденно — ребенок должен видеть ваше спокойствие и уверенность в том, что ему ничего не грозит.

Если вы посетили стоматолога либо прививочный кабинет, не забудьте похвалить малыша за его терпение и смелость, даже если его состояние было противоположным. Выйдя из поликлиники, постарайтесь сразу же переключить внимание крохи на другие объекты: расскажите ему интересную историю, сказку.

**Страх наказания**

Такая форма фобии у детей совсем необязательно говорит о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребенка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допуская возражений или предъявляя завышенные требования. В атмосфере диктата в детской душе поселяется страх — не соответствовать родительским притязаниям, и, как следствие, возникает страх стать нелюбимым, страх быть отвергнутым родителями. А ведь для ребенка нет худшего наказания, чем это!

Строгие мама и папа контролируют жизнь ребенка путем накладывания запретов на *«все и вся»*. Ребенок со временем просто боится сделать лишний шаг, познакомиться с новыми сверстниками на детской площадке или играть с новой игрушкой.

Кроме того, такие наказания обрывают психологическую связь малыша со взрослыми, он чувствует отчуждение родителей, которое в дальнейшем может привести к возникновению проблем в браке уже у взрослого человека.

Стоит вспомнить, что любая оплошность ребенка — это, прежде всего, именно родительское упущение в воспитании. А, значит, и наказывать нужно себя, а не его. Любое порицание всегда должно быть высказано в форме любви к малышу. Иначе, он начнет ассоциировать злую маму с Бабой Ягой из сказки, а отца — со Змеем Горынычем, что породит, кроме обозначенных выше страхов, еще и фантазийные.

В первую очередь –взрослые должны изменить своё поведение!

**Диагностика страхов**

Если ребёнок не говорит о страхе, это ещё не значит, что его вовсе и нет. Детский страх может протекать и бессимптомно, негативных последствий для психики будет больше, т.к. ребёнку вовремя не помогли его преодолеть. Но всё же, как правило, определить, что ребёнок чего-то боится очень легко, это видно родителям. В поведении появляется настороженность, беспокойство, ребёнок пытается избежать то, чего боится.

Для выявления страха детей дошкольников в домашних условиях можно воспользоваться следующими методиками:

1. «Страхи в домиках». Данная методика подходит, если ребёнок плохо рисует или вовсе не любит рисовать. Взрослый рисует контуры двух домов: чёрный и красный. Потом просит ребёнка расселить в домики страхи, в чёрном - живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Взрослый называет страхи и записывает себе те, которые малыш поселил в чёрный домик. Это значит, что он их боится. После выполнения задания ребенку предлагают закрыть на замок чёрный дом, а ключ выбросить.

Ты боишься:

1. Когда остаешься один;

2. Нападения;

3. Заболеть, заразиться;

4. Умереть;

5. Того, что умрут твои родители;

6. Каких-то детей;

7. Каких-то людей;

8. Мамы или папы;

9. Того, что они тебя накажут;

10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);

11. Перед тем как заснуть;

12. Страшных снов (каких именно);

13. Темноты;

14. Вволка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);

15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);

16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);

17. Когда очень высоко (страх высоты);

18. Когда очень глубоко (страх глубины);

19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);

20. Воды;

21. Огня;

22. Пожара;

23. Войны;

24. Больших улиц, площадей;

25. Врачей (кроме зубных);

26. Крови (когда идет кровь);

27. Уколов;

28. Боли (когда больно);

29. Неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);

30. Сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);

31. Опоздать в сад (школу);

2. Рисование. Попросить нарисовать малыша то, что тревожит его.

3. Лепка. Смысл данной методики такой же, но только рисование заменяется лепкой.

4. Беседа. Разговор должен быть спокойным, непринуждённым и, если малыш не идёт на контакт, принуждать ни в коем случае нельзя.

Для выбора методики необходимо учитывать возраст малыша и индивидуальные особенности.

**Как преодолеть страхи**

Почти все детские страхи временные и поддаются коррекции. Но, несмотря на это, родители должны серьезно относиться к страхам детей, ни в коем случае не игнорировать их, иначе детская психика сильно пострадает.

**Способы преодоления страха.**

- Часто для преодоления страха родителям нужно лишь больше проводить времени с ребенком, например, поиграть вместе.

- Разговор с малышом, чем больше говорить о страхе, тем быстрее он перестанет бояться.

- Сочинить сказку о страхе, который беспокоит малыша, а в конце победить его.

- Нарисовать страх. Тут есть два пути: нарисовать и сжечь и при этом объяснить, что его больше нет, или нарисовать его смешным, страх уже не будет казаться таким пугающим. Но данная методика недопустима, если причиной страха служит событие, произошедшее совсем недавно (например, укус собаки).

- Общение со сверстниками на тему общего страха.

- Поделиться страхом, который был в детстве и обязательно рассказать о том, как перестали бояться.

- Если малыш боится темноты, оставляйте открытой дверь, включайте ночник. Детская игра «прятки» зачастую помогает избавить от страха темноты и замкнутого пространства. При появлении признаков страха прекратить играть, если ребёнок не хочет играть принуждать нельзя.

С любыми детскими страхами можно справиться используя различные методы, самые популярные из них это Игротерапия и Арт-терапия. Для преодоления страха наказания — показаны подвижные игры, такие, как: «Пятнашки, Жмурки» и др..

Есть такая игра: *«Сердитый утенок».* Необходимо и очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребенком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утенка (перевоплотиться в него нетрудно; стоит вытянуть вперед губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть малыш покажет, как утенок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых.. Например, утенок хочет поймать червячка (шнурок, который тянет кто-то из родственников, а червячок уползает. Утенок сердится *(ребенок хмурится, топает ногой, сжимает кулаки и т. п.)*.

**Игротерапия:**

способ борьбы со страхами с помощью игры, отличное средство поднять настроение, избавиться от комплексов, подавленности и скованности. Однако продолжать игру более 30 минут, если это подвижная и активная игра, не стоит – перевозбуждение нервной системы совершенно ни к чему. Один из видов игротерапии – ролевая игра. Придумайте сюжет, основываясь на тот или иной страх, выберете главного героя – пусть его подберет малыш, и проиграйте от начала до конца, заложив в финал тот результат, к которому вы идете в борьбе. (Например, ваш малыш – супер-герой, который отважно сражается с темнотой и спасает вас от нее.)

**Арт-терапия:**

(это и рисование, и лепка, и аппликации – словом все, что создается своими руками) – не менее замечательный способ побороть свои страхи, путем прорисовки или лепки. Заодно и мелкая моторика будет задействована. Предложите ребенку нарисовать то, что он больше всего боится, пусть проговаривает, что он рисует *(или лепит из глины, пластилина)*. Затем предложите малышу зарисовать, порвать, если это глина – скатать в шарик, то, что он сделал – и выбросить в мусорное ведро. А можно не ломать, не выбрасывать – попробуйте изменить рисунок, превратив его более красочный и добрый персонаж, с которым можно подружиться.

- **Коррекция посредством куклотерапии методика А.И.Захарова.**

Малышу предлагается возможность выбрать игрушки и материалы, предварительно подготовленные. Они должны быть похожи на то, чего боится ребёнок. Далее необходимо разыграть сюжет, в котором он побеждает свой страх. Разыгрывание страха помогает отреагировать напряжение, снять его, перенести на куклу.

Ни одна методика не поможет, если воспользоваться ими один раз, проводить их нужно регулярно.

Способов помочь ребенку преодолеть страх немало. И не так уж важно, какой из них выбрать. Главное попытаться понять своего ребенка, попытаться стать ему ближе. А сам по себе эмоциональный контакт и принятие ближайшими взрослыми являются важнейшим средством профилактики сковывающих ребенка страхов.

Родители должны помнить, что во многом всё зависит от Вас, умением вовремя успокоить, адекватно отреагировать на возникший страх, сказать теплое слово.

И ещё, ни в коем случае не отмахивайтесь от просьб крохи, не закрывайте глаза, говоря: *«Это ерунда! Проблемы нет, я ее не вижу – ты все придумал!»*. И уж точно ругать, бороться методом от противного в данном случае нельзя. Большую часть страхов можно преодолеть совместно, без помощи специалистов. Особенно это касается возрастных страхов. Тут достаточно переключить внимание и вовлечь его в игру, направленную на избавление от боязни чего-либо, чтобы малыш *«переключился»* и со временем поборол свою боязнь.

Использован материал с сайтов:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/01/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-detskie-strahi-prichiny>

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-detskie-strahi-999600.html>