

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212 «Солнышко» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад № 212 «Солнышко»)

**Консультация для родителей
«И не стыдно тебе бояться?»**

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2023 г

Цель: повышение психологической компетентности родителей.

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать 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.

Как возникают детские страхи?

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 заставить ребенка сделать то, что считаем необходимым. Ребенок не слушается (например, не убирает свои игрушки).

К чему мы прибегаем в этой ситуации?

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

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

3. 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.

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

5. И, наконец, прямо пугаем: «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 заболела 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.

Родители должны осознать одну простую истину: чаще всего **детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения**: гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется,

впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии.

Причины страхов по вине родственников (родители, семья):

- Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.
- Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
- Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.
- Отсутствие разговоров по душам.
- Постоянное присутствие пугающего фактора.
- Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
- Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
- Непонимание со стороны родителей.
- Гиперопека.
- Неполная, неблагополучная, замкнутая семья.

Как помочь ребенку преодолеть свой страх

Чтобы избавить ребёнка от страхов, родителям придётся провести фундаментальную работу, как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

Помогут справиться со страхами такие простые действия:

- пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);
- рассказать ему о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то боятся — даже взрослые;

- использовать метод символического тотема — купить плюшевую игрушку (волшебное одеяло) и убедить ребёнка в том, что он будет его всегда защищать (что-то вроде ловца снов);
- вырабатывать позитивное мышление, во всём находить положительные моменты;
- устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- просить нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмеяться над ним;
- объяснять всё, что происходит вокруг, чтобы не было боязни элементарных звуков дождя по крыше, молнии и грома и т. д.

*В маленьком возрасте все эти приёмы нужно проводить в виде игры.

Что придётся изменить в семье:

- уделять больше времени ребёнку, общаться, разговаривать по душам;
- обеспечить комфортную атмосферу в дома;
- ежедневно обнимать, целовать, брать за руку, сажать на колени;
- говорить о своей любви;
- убедить его в полной защищённости;
- нормализовать внутрисемейные отношения, давшие трещину;
- записать в секцию или кружок по интересам, чтобы некогда было думать о чём-то страшном, но при этом избегать переутомления.

Памятка: 9 категорических «нельзя» для родителей:

- Не наказывать за трусость.
- Не заставляя пересиливать боязнь любой ценой.
- Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
- Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры.
- Не стыдить и не высмеивать.
- Не называть трусом.
- Не рассказывать при ребёнке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
- Не акцентировать внимание на страхах.
- Не наказывать слишком жестоко.

Все эти действия со стороны родителей помогут избавить ребёнка от страхов. Если же способы их преодоления оказались неэффективными, необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Источники:

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

- <https://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-detskie-strahi.html>

- <https://zen.yandex.ru/media/id/5e2a9562a3f6e400b1d6a407/detskie-strahi-kak-pomoch-rebenku-v-zavisimosti-ot-situacii-i-vozrasta-5e4ccf8e42086311854723db>