# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Детские страхи



*Страх – одна из самых сильных эмоций человека. Она бывает вызвана реакцией организма на ситуацию реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия.*Эта эмоция имеет защитный характер (срабатывает как инстинкт самосохранения) и сопровождается определенными физиологическими изменениями. Например, резко сужается внимание и оно, как правило, ограничивается объектом или ситуацией, сигнализирующей об опасности. Повышается интенсивность обменных процессов, что приводит к усилению сопротивляемости организма, мобилизации защитных систем организма.

Страх может быть полезным, помогающим нам уберечься от опасности. А может быть бесполезным, тогда, когда он необоснован (например, страх перед неявной угрозой), с ним связаны чувства тревоги и беспокойства, бессилия и беспомощности.

****Причинами детского страха****

может стать не только проживание определенного периода взросления (имеется в виду возрастной страх), а очень часто:

1. Чрезмерная тревожность родителей (или других значимых для ребенка взрослых) с излишней заботой и опекой. Если каждый день говорить с тревогой - "Оденься теплее, а то простудишься", "не подходи к собаке- укусит", "не подходи к дороге, машина может задавить", то можно внушить страх ребенку ко всему миру вокруг.
2. Негативный детский опыт (конкретная ситуация, вызвавшая страх. Например, напугала собака)
3. Ошибки в воспитании (гиперопека, или наоборот отсутствие контроля, расхождение слов и действий родителей, непоследовательность воспитательный действий, незнание возрастных особенностей развития детей, и др.)
4. Особенности характера ребенка. Такие, например, как впечатлительность, фантазирование.
5. Очень часто конфликты, насилие, агрессия в семье провоцируют появление многочисленных страхов у ребенка.

**Для того, чтобы ваш ребенок был более уверенным и смелым необходимо:**

1. Заранее готовить ребенка к новым событиям. На доступном для возраста ребенка языке описывать различные сложные ситуации и варианты их преодоления.
2. Развивать его интерес и активность в занятиях спортом и творчеством.
3. Проводить совместно с ребенком свободное время, учитывая его возраст, интерес, возможности.
4. Уметь слушать и слышать ребенка. Больше обнимать, целовать.
5. Важно научить ребенка понимать свои эмоции и управлять ими****.****

**Как действовать и как поговорить с ребенком, когда ему страшно?**

1. ****Выслушать**** ребенка. Быть внимательными к тому, что говорит ребенок. Важно сказать ребенку: «Я тебя понял(а). Ты сейчас боишься (тревожишься, переживаешь)….
2. ****Поддержать.****Можно сказать: «Я сейчас с тобой. Я рядом.»
3. ****Предложить выбрать варианты изменения ситуации.****Спросить ребенка****: «****Что тебе поможет?» и предложить два варианта на его выбор. Примечание: Варианты подбирают сами родители, исходя из конкретной ситуации, вызывающей страх, возраста ребенка, его возможностей, личностных особенностей.

Например, ребенок боится спать в темной комнате. Можно предложить: Выбирай, что тебе поможет заснуть - оставленная включенной ночная лампа или приоткрытая дверь.

****Детские страхи — это явление распространенное.**** К счастью, большинство детских страхов, а именно обусловленные возрастными особенностями, со временем проходят, но именно родители (или близкие, значимые люди) должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время.