**Индивидуальная консультация для родителей по теме «Детские страхи»**

Цель: Информирование о проблеме детских страхов.

Задачи:

• Рассказать о проблеме детских страхов, его проявлениях и причинах;

• Обучение родителей доступным приемам в моменты возникновения и переживания детьми ситуации страха;

План:

1) Актуальность проблемы;

2) Понятие, виды, причины страхов;

3) Рекомендации и приемы преодоления страхов;

4) Практическое применение.

(***Консультация проводилась по запросу родителей, в ходе консультации задавались вопросы на уточнение, либо просто слушала родителей их мнение***)

**Ход консультации**

*Актуальность проблемы*

Дети дошкольного возраста активно познают окружающий мир, испытывая при этом самые разнообразные эмоции. С детским страхом в современном мире сталкивается каждый человек, который взаимодействует с детьми. Родители, педагоги, врачи, психологи – все отмечают у детей дошкольного возраста проявление того или иного страха. (*Обсуждение в диалоге с родителями*).

*Понятие, виды, причины страхов*

Детские страхи – это очень сильные переживания детей, связанные с каким - либо фактором или воздействием.

Проблема детских страхов - достаточно актуальная тема в современном мире. Новые условия окружающей ребёнка действительности порождают и новые страхи. Большая загруженность родителей, желание обеспечить ребёнка материальными благами не позволяют им заметить имеющуюся у ребенка проблему, поэтому ребёнок остается наедине со своими страхами, которые не позволяют полноценно жить и развиваться. С другой стороны, даже узнав о наличии страха у своего ребёнка, родители зачастую не в силах оказать ему необходимую помощь. Выходом из ситуации является своевременное обращение к детскому психологу за квалифицированной помощью.

В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и носят возрастной характер.

Многие специалисты уверенны, что испытывать страх это нормально, ведь по средствам проб мы получаем опыт, хоть он и не всегда положительный.

В каждом возрасте малыш испытывает определенный страх и это нормально, его называют возрастным, например согласно Вологодиной Н.Г. ребенок с 3 до 7 лет испытывает такие страхи как боязнь сказочных персонажей, страх темноты – связанно это с пиком развития воображения. Источником для воображения ребёнка является его окружение, обсуждение различных проблем, ссоры родителей, громкие звуки, сказки (в которых не разобран сюжет, ребенок их просто не понял), реклама по телевизору и так далее.

Для выявления страхов специалисты использую различные методики, тесты, но все понимают, что мы сразу узнаем ребенка, который испытывает страх. Он тревожен, реагирует возбуждением, капризами и так далее. (*Ответы на вопросы родителей*).

*Рекомендации и приемы преодоления страхов*

Рекомендации о предотвращении детских страхов, очень разнообразны. Проанализировав работы специалистов можно выделить приемы по предотвращения страхов это:

1. Заботиться о психологическом здоровье ребенка еще до его рождения (во время беременности не испытывать стрессы);

2. Находить время для того, чтобы просто спросить у малыша: - «А как у тебя дела? Как прошел твой день?»;

3. Нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным;

4. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, он личность и у него свои особенности помните это;

5. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки. Сравнивать можно ребенка только с самим собой.

6. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или полицейскими. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

7. Самое важное любите своего малыша и говорите ему об этом, прикосновения очень важны (объятия, поцелуи дают ребенку чувство безопасности!)

**Если ребенок столкнулся со страхом, то следует**:

1. Не говорите, что это глупости или капризы, ребенок замкнется, и страх может усугубиться;

2. Выясните причину, проговорите травмирующую ситуацию (так чтоб не стало еще хуже!), найдите совместное решение;

3. Очень хорошее средства, через что можно преодолеть и победить страх это – игра, творчество, музыка, мультфильмы, сказки.

4. Если вы не справляетесь своими силами, обратитесь к специалистам. (*Выдаются рекомендации в печатном варианте*).

***Практическое применение (пример игры)***

**Игра: «У страха глаза велики»**

- А теперь, давайте поиграем со страхом. Встаньте и представьте, что у вас большой, огромный страх. (*Дети широко разводят руки в стороны*).

- У всех, кто боится, от страха большие глаза. (*Изображают большие круглые глаза*).

- Но теперь страх уменьшается. (*Дети сдвигают руки*).

- А затем и вовсе исчезает. (*Пожимают плечами и в недоумении разводят руками*).

- Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз, и никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Где он? (*дети пожимают плечами*). Улыбнитесь друг другу.