**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Югорка»**

**Подготовил: воспитатель**

**МАДОУ ДСКВ «Югорка»**

**Каминская Ксения Александровна**

**Консультация для родителей**

**"Детские страхи и как с ними бороться".**

 Как часто мы взрослые смеемся над детскими страхами. А ведь если вовремя не обратить на них внимание, и не успокоить ребенка в дальнейшем они, [страхи](http://ped-kopilka.ru/roditeljam/detskie-strahi.html), могут превратить взрослого человека в неврастеника. Так что если у вашего ребенка появились страхи - повод задуматься!
**Можно выделить следующие причины детских страхов:**
- взрослые слишком часто напоминают о возникновении неприятных ситуаций;
- травмирующие ситуации ( например, боль от чего либо);
- частые запреты взрослых;
- конфликты в семье и вовлечение ребенка в них;
- осознанное запугивание детей страшными сказочными персонажами

 ( одюдюка,баба-яга, чеганашка и т.д.).
Все эти возрастные страхи возникают у эмоционально восприимчивых детей. Но иногда причина страха у детей может быть очень банальна: мама спешит на работу, быстро приводит ребенка в д/сад и убегает по делам. А маленькие дети остро чувствуют нехватку материнского тепла и как следствие боязнь остаться в саду, боязнь, что его не заберут.
Более подвержены страхам дети из неполных семей или единственные дети в семье.
**Страхи зависят и от возраста:**
- страхи первого года жизни связаны с отдалением матери (бояться чужих людей);
- от 1 года до 3-х лет-темнота;
- после 3 лет-х-боязнь остаться в темноте, боязнь замкнутого пространства, боязнь злодеев, боязнь одиночества;
- после 5-ти лет - стихийные бедствия, глубина водоема, сны, понимание смерти, боязнь животных;
- 7 лет-страхи связанные с учебой;
-с 10-11 лет- страх перед изменениями своей внешности, страх быть непривлекательным для противоположного пола и многие другие.
Что же должны сделать взрослые, чтобы избавить ребенка от страхов.
**Прежде всего, запомните, чего нельзя делать ни в коем случае:**
-смеяться над детскими страхами. Это взрослому все ясно и понятно, а ребенку нет.
-наказывать за страхи;
-не пытаться насильно поместить в этот страх;
- контролировать, всё то, что ваш ребенок смотрит по телевизору.
**Теперь о том, что должны делать родители, чтобы помочь справиться со страхами:**
- научитесь внимательно выслушивать своего ребенка и понимать его страхи, вдруг какие из его страхов могут реально нанести ему вред;
- заверьте ребенка в том, что его очень любят, и если возникнет необходимость, то обязательно его защитите;
- создайте ребенку своего рода оберег(например, какую-нибудь игрушку);
- постарайтесь доступно дать разъяснения по поводу его страхов, найдя простые объяснения предметам и явлениям;
- постарайтесь внушить ребенку, что если выполнять определенные правила, то все будет хорошо;
-смотрите вместе с детьми мультфильмы и читайте книги о борьбе добра и зла и, чтобы обязательно добро побеждало.
В определенные периоды жизни ребенка страхи являются нормальной естественной реакцией на многое непонятное, непознанное, неизвестное. Для каждого возраста даже существуют свои «типичные» страхи.
 **"Ребенок любого возраста, как правило, не осознает свой страх, особенно дети доподросткового возраста. – Говорит Елена Кречко, эксперт в области организационного и семейного консультирования центра "Элитора".**

Родителям важно "запастись" терпением, так как ребенок может защищаться и в том числе нападать и вести себя агрессивно по отношению к родителю, не принимать его помощь. В такие моменты помогут просто заботливое отношение и сказка " по теме" на ночь, приятная и любимая музыка детства, а также возможность совместного рисования, лепки, приготовления еды и, что способствовало бы креативному преодолению трудной ситуации!"
И самое главное будьте внимательны к своим детям, доверяйте и оберегайте их. Любите своих детей и ваша любовь к вам вернется сполна.

 **Помогайте им сейчас и они помогут вам!.**