***Психолого–педагогические рекомендации для родителей по коррекции детских страхов.***

*Шашерина Регина Владимировна,*

 *педагог – психолог*

 *МБДОУ №50 (структурное подразделение)*

 *город Мурманск*

Большое влияние на формирование страха оказывают родители. Важно понимать, что ребенок, растущий в «тепличных условиях», не сможет выработать в себе навыков психологической защиты. Он будет избегать всего, что потенциально может его испугать, вместо того, чтобы учиться преодолевать свой страх.

Зачастую, родители, не думая о последствиях и желая успокоить ребенка, сами запугивают его. «Не съешь кашу – позову Бабу Ягу», «не будешь слушаться – отдам тебя плохой тете». Страхи могут возникнуть как подражание кому-нибудь из сверстников. Бывают, что дети придумывают целые истории, связанные с собственными страхами – в данном случае это такая разновидность игры, детские страшилки. Отдельно нужно отметить страхи, возникшие после реально пережитой опасности – травма или нападение. Подобные фобии требуют еще более пристального внимания родителей.

Для профилактики детских страхов необходимо проводить работу с родителями. Использование игровых методов и приемов позволяет научить ребёнка испытывать положительные эмоции, что благотворно влияет на его психику. Основным средством является разнообразная игровая деятельность, которая повышает общий уровень переживаний ребёнка, помогает ему установить доверительные отношения со взрослыми, сверстниками.

*Специально для родителей подобраны рекомендации, которые помогут предупредить возникновение страхов у детей*:

* Разговаривайте с ребенком, расспрашивайте его о прожитом дне, дайте ему возможность поделиться с Вами своими секретами, тревогами, попросить совета и помощи;
* Ориентируйтесь на его позитивные качества ребенка, ни есть у каждого, но, иногда, взрослым просто не хватает внимания, чтобы заметить хорошее в своих детях. *Как можно чаще хвалите* и подбадривайте;
* О требованиях или запретах сообщайте мягко, без давления;
* Физические наказания не должны быть нормой;
* Страхи перед сном часто свидетельствуют о том, что ребенок нуждается в более тесном общении с матерью. Поэтому не стоит настойчиво приучать маленьких детей засыпать в одиночестве — если малыш спокойнее засыпает, когда рядом взрослый, оставайтесь с ним;
* *Успешному преодолению страхов у детей способствует пример родителей.* Поделитесь с ребенком воспоминаниями о собственных детских страхах, расскажите, как вы с ними боролись и победили. Также следует как можно чаще объяснять, что в жизни нет ничего страшного, что мама и папа всегда рядом и защитят любимого ребенка;
* При обучении ребенка рисованию или письму, лучше использовать простой карандаш, на конце которого закреплен ластик (резинка), чтобы малыш мог вытереть то, что не получилось. Так устраняется страх неудачи;
* Расширяйте круг людей, к которым ребенок неравнодушен, за которых искренне переживает. Это поможет малышу переключиться от сочувствия к себе на сочувствие к другим, и, следовательно — уменьшит его страхи;
* *Не позволяйте ребенку смотреть фильмы ужасов*. В отличие от взрослых, малыши не умеют четко различать выдумку и реальность, а в особенно напряженные моменты забывают, что все увиденное на экране в действительности не существует;
* Страх иногда можно предусмотреть и предотвратить. Например, перед посещением зоопарка или цирка расскажите ребенку, что не все звери хорошие и добрые (как в сказках), дикие звери не всегда хорошо относятся к людям и могут быть страшными. Тогда внезапная агрессия хищника не вызовет испуга. И главное — не забывайте вовремя протянуть ребенку руку помощи и сказать: «Не бойся, я с тобой!». Этим вы поможете ему стать бесстрашным. А бесстрашный человек — это не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет побеждать свои страхи.

Таким образом, для успешной коррекции детски страхов, родители должны стараться минимизировать страхи, не использовать устрашение как инструмент воспитания, не передавать свои страхи детям. Для того чтобы справиться детскими страхами, необходимо разработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно.

При поддержке внимательных родителей дошкольник спокойнее сможет перенести все неудобства, вызванные страхом и скорее поймет как с ним бороться и научится противостоять негативным эмоциям.

***Список литературы:***

1. Бавина Т.В., Агарковыа Е.И. Детские страхи: решение проблемы в условиях детского сада: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2011.
2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: СОЮЗ, 1995.