**Консультация для родителей:
«Причины детских страхов и методы борьбы с ними»**

Страх - это самая большая проблема во всем мире не только у взрослых, но и у детей. Страх в своем выражении может иметь пассивную и активную форму – может вызывать психическую и психофизическую депрессию, а может выразиться и в переживании риска, во влечении ринуться навстречу опасности.

**Факторы, участвующие в возникновении страхов, можно сгруппировать следующим образом** (причины страхов у детей):

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

- тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;

- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы со стороны взрослых в семье;

- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

- конфликтные отношения между родителями;

- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи – не каприз избалованного ребенка, не слабость, а серьезная проблема, с которой нужно работать, и часто в первую очередь Вам нужно изменять себя.

**Для борьбы с конкретным страхом ребенка можно воспользоваться методами, изложенными в работах А.И. Захарова.**

1) Рисуночный метод.

Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится.

При использовании рисуночного метода эффективными являются упражнения: «Парикмахерская» и «Больница».

Упражнение «Парикмахерская»:

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем взрослый сообщает, что это существо – девушка, которая собирается выйти замуж. И, конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.д. Детям предлагается в роли парикмахера и украсить свою «девушку» как можно лучше (подкрасить глаза, брови, губы, надеть серьги и т.д.).

Упражнение «Больница»:

Взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице «существа» страдания (слезы, повязку и т.д.). Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (можно это сделать на другом рисунке).

Главное (при использовании этих способов коррекции страхов) – дать детям возможность побывать в роли помогающих, а значит, сильных!

2) Игровой метод.

В игре ребенок может дать выход своим эмоциям, желаниям, набирается опыта общения и расширяет круг своих знакомств, учится управлять собой, следовать правилам, развивает воображение и физическую ловкость, приобретает знания и умения, укрепляет уверенность в себе. Играя в сражения, прятки, лазая по деревьям, чердакам, сараям, изображая казаков-разбойников и строгую маму своей куклы, дети и сами изживают свои страхи.

Игры, предлагаемые для устранения страхов, давно известны.

1 - «Пятнашки».

Эмоциональный накал игры создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Ага, попался!». Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Ух, устал!», «Сдаюсь!» и т.д. Убегающий в ответ: «Не догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!» и т.п. Таким образом, одновременно устраняются страхи боли и уколов, физических наказаний. Так что, если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, «осуществить гласность и демократию на деле».

2 - «Жмурки».

Водящему плотно завязывают глаза, свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего. То есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни.

3 - «Прятки».

Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению.

4 - «Быстрые ответы».

Игра не только снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку.

3) Ролевые игры.

Взрослый предлагает истории, моделирующие ситуации риска, опасности, тревоги, напряжения, борьбы, поражения и победы. Соответственно он и распределяет роли так, чтобы тревожные и неуверенные в себе дети занимали ведущие позиции в игре или смогли приобрести их при его незаметной поддержке.

Раньше считалось, что смех - это лучшее средство против страха. Так что побольше смейтесь и все ваши страху уйдут.