

**Профилактика
возникновения
детских страхов**

В.А. Сухомлинский:

«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества»



Желаем успехов!

Адрес: 164110 Архангельская область,
г. Каргополь, ул. Архангельская, д. 14А;
пер. Пролетарский, д.19
Телефон: +7(818) 412-16-03
Эл. почта: <https://belosnezhka.tvoyasadik.ru>

**Рекомендации для
родителей**

**«Профилактика
возникновения
детских страхов»**

*Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Белоснежка»*



Подготовила:

педагог-психолог Попова Е.Г.

2023 год

Для того, чтобы избежать возникновения и закрепления патологического страха, родителям необходимо соблюдать несколько правил:



- Даже в наказание, не запирайте ребенка в темном помещении, комнате;

- Не грозите отдать ребенка «чужой тете», «бабе яге»;

- Превращайте злых героев в добрых, путем совместного с ребенком составления сказок на тему: «Как Баба Яга стала доброй», «как волк помог девочке выйти из леса» и т.д.

- Выбирайте для ребенка игрушки и мультфильмы в соответствии с возрастом, для того, чтобы не перегружать фантазию и воображение ребенка;

- Исключите из репертуара мультфильмы, фильмы и книги, содержащие сцены агрессии;

- День ребенка должен быть наполнен радостью, новыми впечатлениями.

Положительные эмоции снижают вероятность появления страхов;

- Не допускайте конфликтов между супругами при ребенке, так как он остро реагирует на конфликты близких людей появлением страхов;

- Повышайте самооценку ребенка;

- Оцените и научитесь контролировать собственные страхи, чтобы не «заразить» ими ребенка;

Чтобы помочь ребенку преодолеть уже существующий страх:

-Выясните причину страха;

-Создайте условия, чтобы ребенок рисовал свои страхи, сочинял сказки, в которых он сильный и смелый;

-Если ребенок боится темноты, замкнутого пространства, оставляйте его спать с зажженной лампой, открытой дверью, кладите ему в кровать любимую игрушку;

-Вместе с ребенком придумайте игрушечное оружие, которое поможет ему чувствовать себя увереннее;

-Учите ребенка преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.);

-Поощряйте развитие самостоятельности, чтобы ребенок чувствовал, что многое умеет,

многое знает;

-Не наказывайте и не стыдите ребенка за страхи. От этого страх не пройдет, но ребенок станет «комуфлировать» свои страхи внешне хорошим и спокойным поведением, но на самом деле страх будет продолжать разрушать личность ребенка;

- Создайте для ребенка атмосферу безопасности. Ребенку должно быть спокойно и дома и в детском саду, он должен знать, что ему ничего не угрожает, что его любят и всего его защитят;

-Будьте терпимы к ребенку и помните, что Вы в силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставлять страх нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).

