**Детские страхи: причины возникновения, способы предупреждения и преодоления.**

**Консультацию для родителей подготовила педагог-психолог Алена Сергеевна Козлова**

Страх - это чувство, возникающее на действия угрожающего характера при воображаемой или реальной опасности.

Дети в том или ином возрасте часто испытывают различные страхи, которые проходят по мере взросления, но бывают ситуации, когда ребенку сложно самому справиться со своими чувствами и родителям необходима помощь: какими способами можно преодолеть возникший страх у ребенка.

Существуют наиболее типичные проявления страхов в зависимости от возраста дошкольника:

- в раннем возрасте (1-2 года) ребенок боится разлуки с родителями, незнакомых людей и животных, громких звуков, угрожающих образов в виде сказочных героев, темноты;

- для младшего дошкольного возраста (3-4 года) типичны такие виды страхов, как одиночества, темноты и замкнутого пространства: ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет кого-то из родителей.

- в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) выражены страхи, которые основываются на понимании опасности: страх смерти, животных, страшных снов, огня.

Что же делать, если ребенку страшно?

Чтобы помочь справиться ребенку с его негативными чувствами необходимо узнать страх поближе.

 Сделать это можно с помощью следующих игр и упражнений.

1. «Рисунок страха»

Ребенку предлагается нарисовать свой страх на листе бумаги акварельными красками или гуашью. Когда рисунок, готов спросите ребенка, что можно сделать с рисунком (порвать, смять, промокнуть).

2. «Сочинение сказки»

Придумать сказочную историю о предмете, который может победить страх и предложить ребенку создать данный предмет.

1. «Игра «Где живет страх»

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

*4. «*Выкинуть страх»

 Предложить ребенку из пластилина или глины слепить шарик, символизирующий страх, который он испытывает, приговаривая «Я выкидываю страх» и выкинуть шарик в мусорное ведро.

5. Игра «Отпускаем страх»

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять: «Шар воздушный улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.

6. Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в… (глобус, конфету, радугу, стрекозу…). Письмо запечатать в конверт. Принести ребенку ответ.

Для предупреждения появления страхов важны следующие моменты:

- детей нельзя пугать, стремясь сделать их послушными;

- взрослые не должны стыдить или надсмехаться над страхами ребенка;

- ребенка не рекомендуется оставлять одного в незнакомом для него месте, когда могут возникнуть различные неожиданные ситуации.

Как правило детские страхи временные и поддаются коррекции. Родителям необходимо помнить, что во многих случаях многое зависит от Вас: правильно отреагировать на возникший страх, вовремя успокоить ребенка. В тех случаях, когда страх преодолеть не получилось, нужно обратиться на консультацию к педагогу-психологу.