**Страх** основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления.

 **Профилактика страхов** - воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно.

 **Основные задачи родителей:** - Развить у детей позитивное самовосприятие.

- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.

- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

**Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку?**

Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку.

**Каким образом родители могут помочь своим детям почувствовать себя увереннее в этом мире?**

**Во-первых,** детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом.

Пугать чем-либо - значит пугать смертью!

В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание.

**Последствия его** - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

 **Во-вторых,** родители никогда не стыдят ребенка за испытываемый страх.

Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослый не поможет ребенку избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, беззащитным. Страх у ребенка разрастается, что уже угрожает неврозом.

**В-третьих,** ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.



**Родителям важно учитывать факторы, способствующие появлению страхов.**

**Во-первых,** **чрезмерная опека**. Если родители стараются оберегать ребенка от всех неприятностей, предвосхищать все трудности, беспокоятся за него, то соответственно и ребенок начинает воспринимать мир как непонятный, чужой и грозящий опасностями.

**Во-вторых,** **разговоры взрослых о болезнях и несчастьях**. Если взрослые в семье склонны к пессимизму и сами видят в жизни прежде всего неприятности и трудности (что выражается в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности.

**В-третьих,** **чрезмерная напряженность и непонимание в семье**. Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между членами семьи, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов. Тоже касается и ситуации развода родителей.

**В-четвертых**, **отсутствие общения со сверстниками**. У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень.

**Причины возникновения страха:**

- **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);

- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);

- **нарушение отношений с родителями**;

- **психические заболевания;**

- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им.В.Д.Кармацкого»

Слободчиковская ООШ

**РЕКОМЕНДАЦИИ психолога**

«Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами»



Составила:

педагог-психолог

 Боярских Ю.С.