

Консультация «Детские страхи и тревожность».

Детские страхи и тревожность — это естественные эмоциональные реакции, которые часто встречаются в дошкольном возрасте. Они могут быть связаны с возрастными особенностями, семейными обстоятельствами, личным опытом ребёнка или влиянием окружения. Важно отличать возрастные, временные страхи от устойчивой тревожности, которая требует особого внимания и поддержки со стороны взрослых.

Причины детских страхов и тревожности.

- Пережитые травмирующие ситуации (*например, укус собаки, испуг*).
- Запугивание взрослыми, использование сказочных персонажей для дисциплины.
- Общая тревожность в семье, обсуждение при ребёнке катастроф и опасностей.
- Недостаток внимания или, наоборот, гиперопека.
- Агрессия или нестабильная эмоциональная обстановка в семье.
- Влияние пугающих фильмов, мультфильмов, компьютерных игр.

Проявления страхов и тревожности у дошкольников.

- Боязнь одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей.
- Нарушения сна, кошмары, трудности с засыпанием.
- Изменения в поведении: раздражительность, застенчивость, замкнутость.
- Вредные привычки: грызение ногтей, выдергивание волос.
- Частые жалобы на недомогание (*боли в животе, головные боли*).
- Избегание общения, новых ситуаций, отказ от участия в играх.

Рекомендации для воспитателей и родителей.

- создание безопасной среды (соблюдение режима дня, предсказуемость событий, ритуалы прощания и встречи)
- доверительные отношения (внимательное отношение к чувствам ребенка, принятие его эмоций)
- поддержка адаптации (постепенное привыкание к детскому саду)
- развитие уверенности (хвалить за старания, давать посильные задания, поощрять самостоятельность)
- обучение саморегуляции (дыхательные упражнения, игры на снятие напряжения, рисование, лепка)
- ограничение гаджетов (сократить время с телефоном, избегать пугающего контента)
- профессиональная помощь (при выраженной тревожности –консультация специалистов).

Методы коррекции страхов.

- **Обсуждение и вербализация страхов:** спрашивайте ребёнка о его переживаниях, обсуждайте их в игровой форме.
- **Рисование и лепка:** предложите нарисовать страх и «победить» его (*например, дорисовать смешные детали*).
- **Сюжетно-ролевые игры:** разыгрывайте ситуации, где ребёнок становится сильным героем.
- **Сказкотерапия:** сочиняйте истории, где герой преодолевает свои страхи.

Большинство детских страхов с возрастом проходят. Главное — не игнорировать тревожные сигналы, поддерживать ребёнка, создавать атмосферу любви и безопасности. Если страхи мешают ребёнку жить и развиваться, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту. Совместные усилия воспитателей и родителей помогут ребёнку стать уверенным и эмоционально устойчивым человеком.