***Консультация для родителей***

**«Бояться полезно!»**

 Взрослым сложно понять, чего боятся дети. Некоторых родителей даже раздражают детские страхи. Но чем «ужасней» ужастики, тем больше шансов, что из вашего малыша вырастет бесстрашный герой, которому всё в жизни будет нипочём. Конечно, если вы вовремя займётесь воспитанием будущего смельчака – научите его правильно бояться. Объясните, как защититься от опасности, если она действительно существует.

***Почему они боятся?***

 Страх, как у взрослых, так и у детей, чаще всего – проявление инстинкта самосохранения.

 По мнению психологов, бояться просто необходимо, чтобы противостоять опасности и избегать её. При этом, чем больше опасностей видит вокруг малыш, тем выше его потенциал, который поможет ему в дальнейшем не только ощущать и осознавать страхи, но и бороться с ними.

 Нередко детский страх – на самом деле не страх, а ширма, за которой прячутся совершенно другие чувства. Например, ревность, когда старший ребёнок ревнует маму к младшему братику или сестричке. Очень часто страх возникает у детей, которые чувствуют отвержение, раздражение взрослых. Страхи могут появиться и в результате какого-то потрясения, глубоких переживаний, психологической травмы.

***Страх или фобия?***

 Следует отличать простой, «объяснимый» страх от фобии. Например, если ребёнок избегает высовываться из окна на высоком этаже – это понятно и объяснимо: он боится выпасть из окна. Но если малыш не может спокойно жить выше первого этажа – это уже фобия, с которой следует обратиться к детскому психиатру. Откуда возникает фобия? Из детского страха, который малыш не смог преодолеть, потому что вовремя не распознали родители и не смогли объяснить ему, как противостоять этому страху.

 Страх – ещё не фобия. Но при одном условии – если этот страх не довлеет над жизнью, не «заслоняет» собой всё остальное. Мальчик, описанный в «Приключении жёлтого чемоданчика», действительно болен, потому что страх стал смыслом его жизни. В иных случаях страх – это просто страх, незнание маленького человечка, как можно себя защитить.

***«Сказочный страх»***

 Родители, как правило, обращают внимание только на событийные моменты в жизни детей, забывая, например, о сказках. А ведь это целый мир, и он формируется на основе детского видения сказочных персонажей и их поступков. Ребёнок именно благодаря сказкам начинает отличать добро от зла. Вполне естественно, что причиной многих детских страхов становятся злодеи из вымышленных миров, которых они могут видеть вокруг себя, путая реальную и фантастическую действительность.

 Необходимо найти нужные слова, чтобы объяснить малышу, почему он в безопасности. Например, такие: «Баба-Яга и Кощей живут в сказочном мире, сказка закончилась, книжка закрылась, кино или мультфильм подошли к концу, и их герои «растворились» вместе с окончанием сказки.

***«Ночной» страх***

 Дети очень впечатлительны. Иногда их страх вызван тем, что им приснился кошмарный сон, который сложно забыть наяву. Очень важно, чтобы ребёнок спал крепко и видел добрые сны. Ритуал подготовки ко сну должен исполняться неукоснительно – по мнению некоторых врачей-психиатров, вплоть до12 лет!

***Страх темноты***

 Почти все маленькие дети боятся темноты. Но порой родители сами провоцируют эти страхи. До сих пор иные родители уверены, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Пока малыш не осознает, что в своей комнате, в своём доме, рядом со своими родителями нечего бояться, пусть горит ночник – лишь бы ребёнок не нервничал.

***«Лекарства» от страха***

 Страх темноты легко изживается через игры. Четырёхлетняя Настя боялась спать в темноте. Но однажды мама затеяла с ней игру. Они вместе накрылись одеялом и представили, что они находятся в уютном домике, где живёт много зверушек. «На улице темно, идёт дождик, а у нас с тобой тепло, - приговаривала мама. – И никто к нам посторонний не придёт, мы никого не пустим!» Сначала Настя даже с мамой побаивалась лежать в темноте – всё норовила сбросить одеяло, чтобы стало светло. Но мама убеждала, что так лучше и интереснее. При этом голос мамы звучал так спокойно и убаюкивающе, что дочь постепенно расслаблялась и засыпала. После такой игротерапии в течение недели Настя перестала бояться не только темноты, но избавилась ото всех остальных страхов. Известны примеры того, как навязчивый страх темноты был искоренён через привитие ребёнку любви к чёрной краске. В последние годы во многих странах стало популярным новое направление психотерапии, называемое арт-терапией. Чёрный цвет ассоциируется у детей с ночью. А ночь – это плохо, страшно, в ночи водятся привидения. Ребятишек учат видеть в чёрной краске красоту и благородство. В ночи – мириады звёзд, с которыми связаны прекрасные легенды. И к изумлению большинства родителей, после арт-терапии их дети перестают бояться ночи.

**Успокаивающие ритуалы перед сном**

1. Вечерняя ванна с детской пеной с успокаивающим ароматом (прежде всего – лаванда).
2. Успокаивающий массаж, который расслабляет мышцы малыша. Чтобы прикосновения к коже крохи были особенно нежными, используйте детское масло.
3. Добрая сказка или колыбельная. Старайтесь, чтобы их персонажи не были злыми, а история имела хороший конец.
4. Обращайте особое внимание на своё настроение, оставайтесь спокойными и уравновешенными. Малыш всегда чувствует эмоции своих родителей.