**Консультация :Детские страхи.**

**Советы психолога**

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребёнок растёт и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Что делать, если ребёнок боится?

**Советы родителям:**

* Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если ребёнок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, «чтобы привыкал». Вы ещё больше напугаете ребёнка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
* Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость».
* Не принижайте значение страха для самого ребёнка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребёнку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что «монстров» не существует, обычно не возможно.
* Постоянно уверяйте ребёнка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребёнок должен верить вам.
* Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
* Постарайтесь отвлекать ребёнка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребёнком!
* Поддерживайте ребёнка, но не идите на поводу. Например, если ребёнок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.