**Консультация для родителей**:

***«Работа с тревожностью и страхами у дошкольников»***

*Тревожность и страхи* – единственная часть развития ребенка. Однако если они мешают адаптации в детском саду, общению или сну, важно помочь малышу справиться с ними.

1. **Почему возникает тревожность и страх?**
* **Возрастные особенности.** В 3-5 лет страхи темноты, монстров, животных; в 5-7 лет – смерти, одиночества, неудач.
* **Избыток информации.** Страшные мультфильмы, неожиданные новости, разговоры взрослых.
* **Семейная атмосфера.** Конфликты родителей, гиперопека или чрезмерная требовательность
* **Семейная обстановка.** Адаптация к садику, переезд, рождение ребенка
1. **Как распознать тревожного ребенка?**
* **Физические признаки:** частые жалобы на живот / голову, потные ладошки, тики.
* **Эмоциональные реакции:** плаксивость, агрессия, боязнь остаться без мамы.
* **Поведение:** отказ от новых занятий, «цепляется» за взрослого, плохо засыпает.
1. **Как помочь ребенку?**

**Принимайте страх, не обесценивайте**

«Это глупости, тут нет ничего страшного!»

«Я вижу, ты испугался. Давай подумаем, что поможет».

**Говорите о страхах через игру и сказки**

* Рисуйте страх, а потом «превращайте» его в смешное (монстра – в пушистого котенка)
* Сочиняйте истории, где герои побеждает страх (например, «Как зайчик перестал бояться темноты»)

**Создавайте ритуалы безопасности**

* «Волшебный» фонарик против темноты, «защитный» браслет от тревоги.
* Вечерний ритуал: теплый чай, спокойная музыка, объятия перед сном

 **Ограничивайте тревожные стимулы**

* Исключите агрессивные мультфильмы, страшные сказки перед сном.
* Контролируйте свои разговоры при ребенке (о болезнях, катастрофах)

 **Поддерживайте уверенность**

* Хвалите за смелость: «Сегодня ты зашёл в тёмную комнату – это победа»
* Играйте в «преодоление»: полоса препятствий, поиск «клада» в темноте с фонариком.

**Чего избегать?**

* Наказания за страх («Будешь плакать – оставлю одного»)
* Насильственное столкновение с пугающим («Иди потрогай собаку – она бодрая»)
* Сравнения: «Вот Саша не боится, а ты…»
1. **Игры и упражнения для снижения тревожности**
* **«Мешочек храбрости»:**

Сложите в мешочек мелкие предметы-«талисманы» (камушек, фигурку), которые «придают смелость».

* **«Дыхание дракона»:**

Глубоко вдыхаем, задерживаем дыхание, медленно выдыхаем со звуком «ш-ш-ш» (снижает напряжение)

* **«Прогоняем страх»:**

Надуть шарик, представить, что внутри страх, и лопнуть его.

1. **Когда обращаться к специалисту?**
* Страхи не уменьшаются после 6-8 недель вашей поддержки.
* Появляются навязчивые действия (например, постоянное мытье рук).
* Ребенок жалуется на кошмары, отказывается идти в сад из-за страха.

**ВАЖНО!**

Тревожность ребенка часто отражает состояние родителей. Если вы сами сильно тревожитесь, работайте и со своими эмоциями. Дети чувствуют вашу уверенность – будьте для них опорой!

Консультацию подготовила

педагог – психолог

Власова Елена Борисовна