

МБДОУ Белоярский детский сад «Буратино»

**Страхи у детей 2-3 лет: как следует вести
себя родителям?**

**Педагог-психолог
Таракина О.И.**

2023г.

Возраст 2-3 лет - время активного развития эмоциональной сферы ребёнка. В этот период психика малыша достаточно нестабильна. Зачастую можно отметить частые смены настроения, плач без видимой причины, истерики. В этом возрасте ребёнку сложно отличить реальное от воображаемого и именно на этом этапе у него начинают появляться первые страхи. Как правило дети третьего года жизни могут бояться собственных сновидений, сказочных персонажей, одиночества, темноты, незнакомых людей, больших, угрожающих на вид объектов и даже изменения привычной обстановки. Как же следует вести себя если страхи преследуют ребёнка? Что поможет заботливым родителям справиться с этой напастью?

1. **Внимание к детским страхам.** Нельзя высмеивать или игнорировать боязнь малыша. Для него они реальны. Важно оказать ему поддержку и проявить понимание. Слова «Я понимаю, я с тобой» иногда оказывают куда больший эффект чем разъяснения того факта, что он сам себе все это надумал. Время всё расставит на свои места.
2. **Контроль за собственными эмоциями.** Страх заразителен. 90% детских страхов спровоцировано взрослыми. Дети моментально считывают с взрослого испуг и отрицательные эмоции, которыми заражаются мгновенно.
3. **Эмоциональное отреагирование (обыгрывание) страхов.** Избавится от боязни чего-то конкретного ребёнку поможет перенос страха вовне. Если малыш боится, к примеру паука, «Бабайки» и волка т.д, то стоит их просто нарисовать, а потом избавиться раз и навсегда: разорвать, выбросить, смять и т.д. Можно поиграть в «злого персонажа», наделяя его положительными качествами и поступками.
4. **Доброжелательные беседы на тему страхов.** Важно спокойно обсуждать всё, чего боится ребёнок и избегать недосказанности. Отрицательные эмоции могут возникать при дефиците информации.
5. **Демонстрация образцов смелости.** Чем чаще ребёнок сталкивается с положительными примерами борьбы с негативом, к примеру в мультфильмах, книгах, рассказах, тем увереннее он приступает к собственным «внутренним сражениям». Полезно дома «завести» храброго персонажа (куклу, солдатика и т.п.), наделив его определёнными качествами. Пусть ребёнок знает, что он всегда рядом и заражается от него смелостью.