

Школьный психолог советует

Памятка

Как помочь ребенку справиться со страхами?

Страх – это неприятное и мучительное чувство, вызываемое какой-то смутной угрозой или неминуемой опасностью, основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления.

Причинами возникновения страха:

- действительно **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укусы собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями;**
- **психические заболевания;**
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Если же страх уже выражается на патологическом уровне, то есть принимает крайние формы (ребенок совершенно не в состоянии его контролировать, эта эмоция неблагоприятно отражается на характере, мешает нормальным отношениям с другими людьми, не позволяет хорошо приспособиться к социальным условиям и т. п.), то лучше проконсультироваться у психолога, а возможно, и у детского психиатра.

Факторы, способствующие появлению страхов:

Во-первых, чрезмерная опека. Если родители стараются оберегать ребенка от всех неприятностей, предвосхищать все трудности, беспокоятся о нем, то соответственно и ребенок начинает воспринимать мир как непонятный, чужой и грозящий опасностями.

Во-вторых, разговоры взрослых о болезнях и несчастьях. Если взрослые в семье склонны к пессимизму и сами видят в жизни прежде всего неприятности и трудности (что выражается в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности.

В-третьих, чрезмерная напряженность и непонимание в семье. Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между членами семьи, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов. То же касается и ситуации развода родителей.

В-четвертых, отсутствие общения со сверстниками. У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую

Профилактика страхов - воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно.

Основные задачи:

- Развить у детей позитивное самовосприятие.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.

- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

В игре каждый маленький трусишка способен переживать свой страх заново, как бы понарошку, и таким образом снижать остроту переживания.

«Пятнашки»

Это старинная игра, дошедшая и до наших дней. Возможно, потому, что помимо радости она приносит ощутимую пользу детям, проводя, можно сказать, профилактику боязни нападения, уколов и физических наказаний.

Расставьте по комнате в беспорядке стулья и столы. Водящий должен осалить играющего, хлопнув его по спине или чуть ниже. При этом он не имеет права дотягиваться до игрока через стул или другую мебель.

«Жмурки»

Эта народная игра помогает ребенку справиться со страхами темноты и замкнутого пространства. Правила ее всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.

Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: "Замри!" - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников.

«Прятки»

Ценность этой народной игры такая же, как и предыдущей. При этом она помогает справляться в некоторой степени и со страхом одиночества, так как спрятавшийся ребенок какое-то время остается один.

Если ваш ребенок боится темноты, то можно выключить (или хотя бы поначалу притушить) свет в комнате, оставить его только в коридоре. Если водит ребенок, постарайтесь спрятаться в темной комнате, чтобы он был вынужден заглянуть туда в поисках игрока. Если же водящий вы сами, то постарайтесь сделать так, чтобы ребенку захотелось спрятаться в неосвещенной комнате.

А еще **страх можно нарисовать**, а после украсить его сделать нарядным или смешным. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего бояться все страхи, - они бояться стать посмешищем! И если уж он очень страшный его можно демонстративно порвать на мелкие кусочки и выбросить.

Приведенные игровые методы помогут вам справиться с естественными (обычными) страхами детей.

Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку?

Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку.

Каким образом помочь детям почувствовать себя увереннее в этом мире?

Во-первых, детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом.

Пугать чем-либо — значит пугать смертью!

В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание.

Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

Во-вторых, родители никогда не стыдят ребенка за испытываемый страх.

Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, беззащитным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т. д. Страх у ребенка разрастается, что уже угрожает неврозом.

В-третьих, ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

Куда обратиться за помощью?

- К психологу образовательного учреждения.
- В центр диагностики и консультирования.

От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью.

Склонность к страху преодолевают добротой.

Составил: педагог-психолог А. В. Соболева