

Рекомендации родителям

* Беседа. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листка.

*Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. *Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

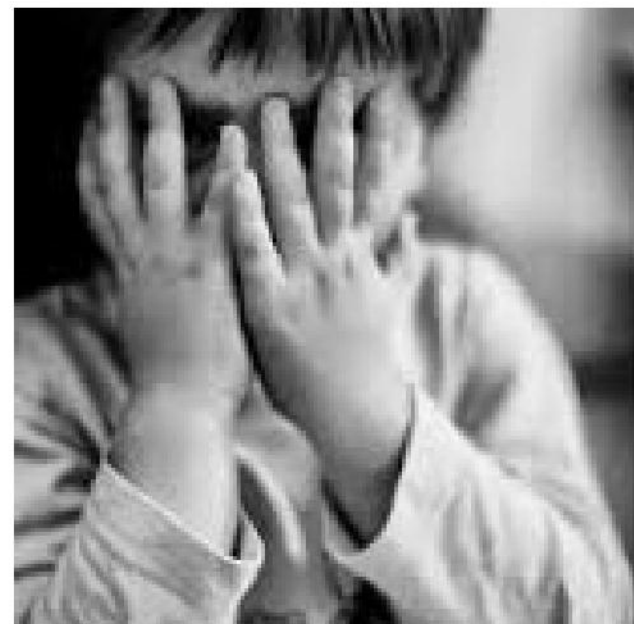
*Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой молодец, что смог победить страх.

*В игровой, неформальной обстановке дошкольники лучше усваивают не только знания, но и очень многие навыки и привычки, незаметно для себя начинают корректировать своё поведение и преодолевать психологические трудности. Игрой можно достичь гораздо больше, чем нравочениями. Как правило, если взрослые удастся найти их общие с детьми страхи, преодоление детских страхов становится гораздо быстрее и легче.

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ



СТРАХИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ





Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психики, как и радость, восхищение, удивление, печаль. Подавляющее большинство страхов обусловлены возрастными особенностями и имеют временной характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, наличие у них самих страхов, конфликтных отношений в семье, чрезмерной опекой. Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами. Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет 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.

Причины возникновения страхов у дошкольников

- конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит

от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.).

-Самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи -

упадешь", "Не бери - обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации.

-Детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки.

-Внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

-Взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным.

-Распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

-Наличие невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. Так давайте постараемся сделать его счастливым вместе: воспитатели и родители.

