Рекомендации родителям, дети которых испытывают страх

*Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Отдельно хотелось бы остановиться на образе гиперопекаемого, сверхлюбимого, «смыслежизненного» ребенка.*

*Родители желали, ждали и любят своего ребенка. Однако она опасаются за его благополучие, жизнь, будущее. И вот сверхзаботливые родители завязывают своему чаду глазки:*

*«Не надо смотреть на все это, это опасно, вдруг что-то увидишь, испугаешься.*

*И ушки завяжем, чтобы ты не смог услышать грубости, несправедливости окружающего.*

*А ротик завяжем – не дай Бог, что-то не то скажешь, тебя обидят.*

*Чтобы что-либо ты не натворил, не сделал, мы тебе и ручки свяжем, зачем – мы за тебя все сделаем, а чтобы ты не пошел, куда не стоит ходить, туда, где опасно и страшно, мы тебе и ножки свяжем, мы тебя сами отведем куда надо.*

*А самое главное – это твои чувства, мы не хотим, чтобы тебя обидели люди, мальчики или девочки, нам не нужно, чтобы ты, наш любимый ребеночек, переживал, страдал, огорчался, мы завяжем тебе и сердце.*

*Вот теперь ты в полной безопасности, ты не ошибешься в жизни!»*

*Ну и каково этому ребенку, как ему жить, как его воспринимают окружающие, что у него в душе? Кроме умного лобика да еще небольшой части тела, свободного у ребенка нет ничего!*

*Жуткий, утрированный, преувеличенный до крайности пример. Но задумайтесь над ним, любящие родители! Ребенок должен многое видеть, слышать, чувствовать, проходить свой путь, сражаться со своими страхами, учиться преодолевать проблемы, понимать себя и других. Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку возможность действовать самому – это лучший способ избавления от страхов!!!*

1. *Ежедневно находить время для общения с ребенком тет-а-тет, тем самым давая возможность малышу поделиться с Вами своими секретами, тревогами, попросить помощи, совета.*
2. *Слушайте ребенка внимательно. Не пытается ли он рассказать Вам о том, что кто-то запугал его, или Вы своим поведением внушили ему страх? Воспринимайте рассказы малыша серьезно.*
3. *Первым делом выяснить причину страха.*
4. *При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный характер.*
5. *Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.*
6. *Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец – в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбрали бы методы воспитания.*
7. *Ни в коем случае не запугивать малыша и даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.*
8. *Не манипулируйте детскими страхами. Успокаивайте, но не создавайте для детей особых условий.*
9. *Воспитание страхом – жестокое воспитание. Последствия его – тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.*
10. *Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.*
11. *Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).*
12. *Страх перед засыпанием свидетельствует о том, что сфера подсознательного у ребенка нуждается в более тесном контакте с мамой. Поэтому не стоит стараться во чтобы-то ни стало приучать малыша засыпать в одиночестве. Если ребенок стремится почувствовать рядом с собой близкого взрослого человека, его желание необходимо удовлетворить.*
13. *Если малыш боится темноты, купите ему веселый ночничок в виде, например, волшебного гномика, который не допустит и близко всяких монстров (постепенно увеличивая время отключения светильника).*
14. *Красочное постельное белье с различными сказочными персонажами, обнимающими со всех сторон малыша, никогда не дадут его в обиду.*
15. *Когда малыш боится замкнутого пространства, оставьте открытой дверь в его комнату, побудьте рядом с ним.*
16. *Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.*
17. *Если малыш боится оставаться в комнате один, возьмите его за руку, поцелуйте ладошку сожмите кулак. Скажите, что это его защита, которая останется с ним на все ночь.*
18. *Если ребенок боится, что в туалете или под кроватью притаились чудовища, проверяйте вместе с ним перед сном эти места и положите рядом с малышом фонарик.*
19. *Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача – в больницу. Главное – игра должна быть интересной, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.*
20. *Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.*
21. *У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх с помощью стыда, хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».*
22. *Положительным примером борьбы с детскими страхами может стать рассказ родителей о своих детских страхах. Расскажите малышу, как Вы с ними боролись и победили.*
23. *Никогда не стыдите своего ребенка за испытываемый страх. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь избавится от него ребенок прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.*
24. *Родители должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам.*
25. *Чаще говорите ребенку, что в жизни нет ничего страшного, что мама и папа сильные, и в случае опасности всегда смогут защитить.*
26. *Реакцию страха можно предвидеть и предупредить ее. Так, например, перед посещением зоопарка рекомендуется рассказать ребенку, что не все звери хорошие и добрые, есть дикие и страшные.*
27. *Есть много детских книжек, где герои побеждают страх. Читайте их вместе с детьми, чтобы они знали, что они не одиноки и страх присущ многим, но можно его победить.*
28. *При обучении ребенка письму, лучше использовать простой карандаш с резинкой, чтобы малыш в любой момент мог вытереть то, что плохо получилось (профилактика страх неуспешности).*
29. *Женщины лучше переносят боль и нередко мужественнее, чем мужчины, преодолевают страх, потому что над их страхами, над их болью в детстве никто не смеялся, их страхи понимали, им их прощали и старались объяснить природу страха.*
30. *Спрашивайте, не хотят ли они попробовать два-три раза испытать то, чего они боятся, прежде чем отказаться от этого навсегда.*
31. *Не заставляйте детей силой преодолевать страх. Некоторые дети могут сразу прыгнуть в бассейн и поплыть, а другие все лето будут наблюдать со стороны, прежде чем осмелятся войти в воду. Уважайте своего ребенка и имейте терпение и веру.*
32. *От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью. Склонность к страху преодолевают добротой.*

Как не надо вести себя родителям с детьми,

которые испытывают страх

1. *Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.*
2. *Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.*
3. *Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.*
4. *Передавать свой страх ребенку.*
5. *Не подшучивайте над детскими страхами, не углубляйте их, загоняя в глубину детской души.*
6. *Никогда не стыдите своего ребенка за испытываемый страх. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь избавится от него ребенок прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д.*
7. *Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.*

Рекомендации воспитателям детей, которые испытывают страх

1. *Уже в начале учебного года необходимо установить тесный контакт с родителями своих воспитанников, запишите их пожелания. Зафиксируйте и собственные представления проблемы каждого конкретного ребенка.*
2. *Когда в группу приходят новенькие дети, дайте возможность другим воспитанникам самостоятельно объяснить вновь поступившим правила поведения в дошкольном учреждении. (Профилактика страха быть непринятым в коллективе).*
3. *Знакомя детей с правилами поведения в группе, проведите занятие-игру, на которой можно использовать эти правила. В этом случае ребенок сможет четко понять, чего от него хотят. (Профилактика страха сделать что-либо не так, быть наказанным).*
4. *Следите, чтобы установленные правила не приводили к эмоциональному или физическому унижению какого-нибудь ребенка его сверстниками. (Профилактика быть непринятым в коллективе).*
5. *Придумайте для некоторых детей условный «секретный сигнал», который напоминал бы им о том, что они сделали что-то не так и нужно немедленно принять правила игры. (Профилактика и коррекция страха неуспеха, страха быть осмеянным).*
6. *Используйте условные знаки из цветной бумаги, чтобы сигнализировать не словом, а знаком о необходимости изменения поведения детей в группе в данный момент, например, «разговаривать нельзя – красный прямоугольник; разговаривать разрешается – синий прямоугольник; можно свободно играть любыми игрушками – зеленый прямоугольник». (Профилактика страха словесного наказания).*
7. *На занятиях используйте приемы гуманной личностно-ориентированной педагогики сотрудничества – «ответ на ушко». (Профилактика страха неуспеха, неправильного ответа).*
8. *Стимулируйте желание детей использовать уже полученные знания для самостоятельного решения незнакомых заданий, давая условный сигнал: «время рискнуть – кружок, разделенный пополам: одна половина красного цвета, а вторая - черного». (Профилактика страха неуспеха, неправильного ответа).*
9. *Обсуждайте вместе с детьми различные способы выхода из ситуаций, которые могли бы произойти в жизни группы. Помогите оценить детям, насколько конструктивным окажется выбор каждого из них.*
10. *Дайте возможность ребенку определиться со своими страхами. Обсудите с ним различные случаи, которые бы демонстрировали: то, чего они боятся, на самом деле не страшно.*
11. *Создавайте условия, которые способствуют установлению и развитию дружеских отношений между детьми. (Профилактика страха одиночества, страха конфликта).*
12. *Придумайте вместе с детьми различные способы похвалы (аплодисменты, поднятие кулачков, большого пальца вверх, скандирование и т.п.).*
13. *Проводите один раз в неделю «День хорошего настроения», «День улыбок» и т.п.*
14. *Сразу выделите малышей, которые склонны уединяться, и следите, чтобы другие дети не забывали приглашать их в совместные игры.*

*ПОМНИТЕ: воспитательное влияние игры сильнее любой нотации. Для дошкольников даже самые детальные словесные поучения мало что значат, т.к. у них еще недостаточно зрелая и физиологически развита вторая сигнальная система. Использование же игры, как дидактического приема, дает возможность наиболее быстрого достижения психопрофилактического и лечебного эффекта, ведь игра основана прежде всего на личностном интересе каждого ее участника и вызывает у детей лишь положительные эмоции.*