

Консультация для родителей в разновозрастной младшей группе «Детские страхи»

Ход консультации

I. Вступительное слово

Уважаемые родители, преследуют ли вас страхи? Конечно, это риторический вопрос. Ведь страх, тревога — это такие же проявления эмоции, как радость, восхищение, удивление. В последнее время психологи отмечают рост числа устойчивых страхов, с которыми мы не можем справиться. Но в отличие от взрослых страхов, детские, если к ним правильно относиться, вовремя выяснить причины появления, могут исчезнуть бесследно.

Сегодня мы вместе попробуем выявить причины появления страха у детей и подумаем, как можно помочь ребёнку избавиться от уже существующих страхов и предотвратить появление новых.

Страх - психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- Не засыпает один, не разрешает выключать свет.
- Часто закрывает уши ладонями.
- Прячется в угол за шкаф.
- Отказывается от участия в подвижных играх.
- Не отпускает маму от себя.
- Беспокойно спит, кричит во сне.
- Часто просится на руки.
- Не хочет знакомиться и играть с другими детьми
- Отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом
- Категорически отказывается принимать незнакомую пищу
- Есть и другие признаки страхов, но в каждом случае могут быть и свои индивидуальные проявления.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

2. *Тревожность в отношениях с ребёнком.* Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.
3. Чрезмерное *предохранение* его *от опасностей* и *изоляция от общения* со сверстниками.
4. *Большое количество запретов* со стороны одного родителя и *полное предоставление свободы* ребёнку другим родителем.
5. Многочисленные *нереализуемые угрозы* всех взрослых в семье.
6. *Гиперопека над единственным ребёнком* в семье. Единственные дети в семье наиболее подвержены страху, т.к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «гения». В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.
7. *Конфликтные отношения между родителями.* Психологи отмечают, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети в возрасте 6-7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.
8. *Одиночество, боль* вызывают страх.
9. *Эмоциональная чувствительность, впечатлительность.* Такие дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего неспособны к агрессивным ответам, «все держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.
10. *Поступление в школу.* Это серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования. Возникает чувство ответственности, долга, соответственно возникают новые страхи — «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого ценят и любят», страх сделать не то и не так, быть осужденным, наказанным. Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, неуверенные в себе, боятся не оправдать надежд своих родителей.

II. Выявление страхов у детей

Уважаемые родители, в чём проявляется возникновение страхов, что вы чувствуете, когда ощущаете всё возрастающее беспокойство?

Внутри все холодеет, тело «тело наливается свинцом», ладони становятся влажными. Но, к сожалению, ощущения ребенка нам не доступны. По каким внешним признакам мы можем выявить, испытывает ли в данный момент ребенок чувство страха? (Ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопросы, говорит дрожащим голосом, а часто замолкает совсем. Он может совершать много лишних движений или,

наоборот, становится неподвижным, выражение его лица становится испуганным.)

Тематическое рисование не только поможет понять интересы, увлечения детей, но и особенности их темперамента, переживания, преследующие их страхи. *Рекомендуется выдать родителям рисунки и проанализировать их.*

Поступление в школу — серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования, а, сколько всего нужно уметь делать — внимательно слушать учителя, концентрировать внимание, уметь отвечать на вопросы. А желание побегать, поиграть, повеселиться надо подавлять.

Если со всем этим ребёнок справляется, и всё у него идёт хорошо - он радостен, увлечён, он верит в свои силы (*полная адаптация*). Если же нет - интерес к учёбе быстро проходит, успехов нет и нечему радоваться как ребёнку, так и родителям.

III. Как можно помочь ребёнку преодолеть «школобязнь»?

1. Повысить самооценку ребенка, укрепить уверенность в себе.
2. Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение.

Важно поощрять попытки ребенка изобразить свои страхи в юмористической, даже карикатурной, форме.

3. Показать ребёнку, что его ценят вне зависимости от его успехов или неудач, выигрыша или проигрыша. Это позволяет не ориентироваться на результат, относиться спокойнее к собственным успехам и неудачам.
4. Двигательные беспокойства, агрессивность, повышенную напряжённость можно снять, используя приём «щита»: взрослый держит щит, в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т.д.

IV. Подведение итогов

Вот несколько полезных советов, которые помогут Вам и Вашему ребёнку:

- Будьте ребёнку спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.
- С утра не дергайте по пустякам, не подгоняйте, не укоряйте за ошибки и оплошности.
- Отправляя в школу, пожелайте удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.
- После школы не обрушивайте на ребёнка тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, выслушайте обязательно.

- Если ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и расскажет сам.
- Во время любых занятий с ребенком необходимы спокойный тон, поддержка. («Не волнуйся, все получится». «Давай разберемся вместе». «Попробуй еще раз, но учти свою ошибку». «Я тебе помогу»).
- В общении старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...». Вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
- Все дети любят сказку перед сном, песенку, ласковые слова. Все это успокаивает, снимает напряжение, помогает спокойно уснуть. Не вспоминайте перед сном о неприятностях.

Если правильно относиться к детским страхам, вовремя выяснить причины их появления, они могут исчезнуть бесследно. Помните, что «семья начинается с детей» (А.И. Герцен).