* *Рекомендации родителям, дети которых испытывают страх*



* *Как не надо вести себя родителям с детьми,*

*которые испытывают страх.*



* *Рекомендации воспитателям детей, которые испытывают страх.*
* *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 они 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. Спрашивайте, не хотят ли они попробовать два-три раза испытать то, чего они боятся, прежде чем отказаться от этого навсегда.
30. 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.
31. 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.*