

Консультация для родителей на тему:

«Детские страхи»

Воспитатель: Руденко Ю.Е

Детские страхи - одно из распространенных явлений у детей от 1 года до 7-ми лет. Причин для страхов в этом возрасте хоть отбавляй. Мир еще не понятен, и не известен. У ребенка разыгрывается фантазия, и ему мерещатся разные монстры. Нередко родители сами усиливают страхи и тревожность своего непослушного ребенка, пугая его докторами, милиционерами, своими болезнями, лишением своей любви.

Есть страхи, связанные с окружающей средой. Ребенок боится грома, собак людей в белых халатах, темноты и так далее. У большинства детей самый большой страх потерять вас. Чем чаще вы исчезаете. Не предупредив ребенка, тем больше он боится вас потерять.

Если вы знаете причину страха ребенка, то справится с ним гораздо проще. Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «Тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе,

дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний? Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок – освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, – это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они

без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем. Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен.

Маленькие хитрости, помощь которых можно преодолеть некоторые страхи:

Если ребенок боится грома, поиграйте с ним в «грозу». Погремите кастрюлями, покричите «бабах». Когда начнется гроза, предложите проверить, кто гремит сильнее: вы или гром на улице.

При случае скажите малышу: «Когда я была маленькая я тоже этого боялась. А потом перестала». Он почувствует себя увереннее.

Каждому родителю можно найти способ, помогающий ребенку преодолеть детские страхи. Но если страхи становятся интенсивными и постоянно нарастают и меняют характер и поведение, необходимо обратиться к специалисту.