

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

*Посохова Л.Д.,*

*учитель начальных классов*

Сегодня речь пойдет о преодолении некоторых детских страхов. Детские страхи довольно распространены. Постепенно, с возрастом, у некоторых эта боязнь проходит, но у кого-то различные страхи остаются на всю жизнь, трансформируются в различные болезни и создают большие проблемы в жизни.

Детские страхи – боязнь одиночества, животных, темноты, незнакомых людей – обычно возникают в 6-8 лет. Им подвержены дети, отличающиеся высоким уровнем тревожности. Обычно, когда такой ребенок поступает в школу, у него могут развиваться так называемые «школьные фобии»: страх перед учителем, перед выходом к доске, перед получением отметки. Иногда они настолько сильны, что ребенок отказывается посещать школу. Но «школьные фобии» не возникают внезапно, а появляются на готовой почве, как правило, на страхах, присущих ребенку еще до поступления в школу.

Остановимся на двух наиболее распространенных причинах возникновения страхов. Первая из них связана с семьей, с тем, что ребенок не чувствует себя в ней комфортно, не ощущает «полной защищенности». И. Шевелев сказал: «Для одних семья – убежище от житейских неурядиц, для других – театр военных действий». Психологи утверждают, что у детей, воспитанных в климате доброжелательности и поддержки, имеются большие возможности для развития. В такой семье ребенок может свободно проявлять не только свою радость, но может и поплакать, не боясь насмешек и унижения. Этим создается чувство «полной защищенности».

Противоположная картина, когда родители постоянно навязчиво назидают, морализируют, унижают, высмеивают, физически наказывают за промахи и неудачи, внушают ребенку его неполноценность. Такие условия строгих и противоречивых требований и запретов могут способствовать возникновению невроза навязчивых состояний.

Создайте же дома такие условия, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, не боялся Вашего плохого настроения, ждал с удовольствием Вашего возвращения домой, с радостью делился успехами за день, не боялся рассказать о неудачах. Психологи считают, что ребенка необходимо в течение дня не менее четырех раз погладить или приласкать.

Вторая причина детских страхов – школа (неблагополучная адаптация ребенка в новом коллективе, чрезмерная строгость или требовательность

учителя, страх перед оценкой – родители требуют от своего чада только хороших отметок и жёстко наказывают за любую неудачу).

Родителям не стоит наказывать ребенка за любую неудачу, требовать только хороших оценок. Иначе возникнет страх перед школой, перед всем, что с ней связано, а в последствии – и страх перед родителями, что усугубит ситуацию еще больше. Нельзя и сильно опекать ребенка: тепличные условия, созданные дома, помешают ему успешно адаптироваться за пределами семьи.

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

- Будьте ребенком 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 ребенка тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок 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.

Помните, что «семья начинается с детей» (А.И. Герцен).