

Родительское собрание в подготовительной к школе группе

«Детские страхи и как с ними бороться»

Цель: повысить уровень осведомлённости родителей по проблеме - "детские страхи"

Повестка собрания:

- Сообщение «Что такое детский страх? Виды детских страхов».
- Сообщение «Причины и особенности появления детских страхов».
- Сообщение «Школобоязнь» - страх, возникающий при поступлении в школу».
- Полезные рекомендации «Как бороться родителям преодолевать детский страх».
- Просмотр видео «Как научить детей справляться со страхами».
- Решение родительского собрания.

Ход собрания

I. Вступительное слово

Сообщение «Что такое детский страх? Виды детских страхов».

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.

Страх - боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия (В.И. Даль «Толковый словарь русского языка»). Страх – это эмоциональная реакция человека на угрозу для жизни, здоровья и благополучия. В ситуациях, связанных с реальной угрозой для жизни, страх может играть роль защитного механизма. Страхи могут выражаться в волнении, тревогах, беспокойстве или опасениях чего-то. Чаще всего страхи - нечто неопределенное и расплывчатое.

А что такое детские страхи – это повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей и попытка обратить на себя внимание взрослых? Об этом мы сегодня поговорим. 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.

Детские страхи, в целом, нормальное явление, сопровождающее развитие и социальную адаптацию ребенка. Но если они не соответствуют возрасту, переживаются чересчур эмоционально или начинают угнетать ребенка, то для борьбы с ними требуются специальные занятия.

Возрастные фобии и виды

Взросление ребенка сопровождается появлением тех или иных страхов. Такие возрастные фобии — признак нормального развития, кроме того, они важны для маленького человека, так как являются этапами адаптации к условиям окружающего мира.

Психология определяет следующие возрастные отрезки и появляющиеся в этот период виды страхов:

От рождения до полугода. Ребенка пугают резкие громкие звуки и резкие движения взрослых. Возникает страх перед потерей общей поддержки.

7 месяцев – год. В этот период ребенок боится громких звуков (шум пылесоса, громкая музыка), незнакомых людей, любой неожиданной ситуации, в том числе смены окружающей обстановки. Этому возрасту присущ страх высоты, ребенок опасается сливного отверстия ванной или бассейна.

1-2 года. Фобии предыдущего возрастного периода могут сохраняться, прибавляется страх получить травму, что связано с активным освоением двигательных навыков. Очень силен страх разлуки с родителями. Ребенок может бояться сновидений, этому сопутствует страх засыпания.

2-3 года. Сохраняется страх разлуки с родителями, появляется страх отвержения с их стороны. Могут сильно пугать изменения привычного уклада жизни (появление нового члена семьи, развод родителей, смерть близкого

родственника). Вызывают страх природные явления (гром, град, молния). Остается боязнь сновидений, особенно если снятся кошмары.

3-5 лет. В этом возрасте дети осознают конечность жизни и начинают бояться смерти (своей, близких людей и вообще смерти). В связи с этим появляются страхи тяжело заболеть, пожара, нападения бандитов, укуса ядовитых насекомых и змей. Остается страх перед стихией.

5-7 лет. В этом возрасте дети боятся потеряться и даже просто остаться одни. Появляется страх перед зловещими существами и чудовищами. Этот период характеризуется и школьными страхами, что связано с поступлением в 1 класс. Дети боятся несоответствия образу хорошего ученика. Появляется боязнь физического насилия.

7-8 лет. Школьные страхи продолжают существовать. Обычно ребенок боится опозданий в школу, невыполнения заданий учителя и наказания за эти проступки – плохая отметка, запись в дневнике. Страх одиночества становится глубже и переживается как утрата любви и непринятие со стороны родителей, учителя, сверстников. Появляются страхи темных мест (подвал, чердак) и любых реальных катастроф. Остается страх перед физическими наказаниями.

Все эти фобии являются нормальным проявлением возрастных особенностей. Преодоление таких страхов происходит постепенно с переходом в другую возрастную категорию.

III. Сообщение «Причины и особенности появления детских страхов».

В начале своей жизни ребенок опасается всего нового. Он одушевляет предметы, верит в реальность сказочных персонажей и героев мультфильмов. Он слишком мал, чтобы выстроить цепь логических рассуждений, поэтому верит словам взрослых и переносит на себя их реакцию на самые разные ситуации. Психологи выявили, что очень часто причиной возникновения страха у ребенка выступают именно взрослые люди. Зачастую ребенок напуган не столько самой ситуацией, сколько реакцией на нее со стороны взрослого человека. Он различает тревожные нотки в голосе, ему передается волнение.

Другими причинами, вызывающими детские страхи, являются:

- конкретный случай – укусы животного, ребенок застрял в лифте, стал участником дорожно-транспортного происшествия;
- детская фантазия – чудовища, появляющиеся в темноте или определенном месте (шкаф, чердак, лес);
- семейные конфликты – ребенок боится стать причиной ссор родителей, ощущает вину за ее возникновение;
- отношения со сверстниками – если ребенок становится объектом насмешек, оскорблений, то возникает страх перед общением с ровесниками;
- невроз – расстройство, требующее консультации специалиста, часто является причиной страхов, не свойственных детям данного возраста или протекающих чересчур эмоционально.

Увеличению количества страхов способствуют следующие факторы:

- ✓ наличие страхов у родителей;
- ✓ строгость в воспитании, ограничения в шумных эмоциональных играх;
- ✓ отсутствие товарищей по играм;
- ✓ нервно-психические перегрузки матери, вынужденной или сознательно взявшей на себя роль главы семьи;
- ✓ гиперопека со стороны родителей;
- ✓ воспитание в неполной семье.

Очень многие страхи возникают у ребенка именно в процессе его воспитания, что необходимо учитывать родителям.

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 теряет, 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.)

Знаете ли вы, чего боится ваш ребенок? Расскажите об этом. *(Родители передают друг другу картинку с изображением «страха», и рассказывают о том, чего боится их ребенок).*

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.*

Перед детьми ставилась цель – отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется: каждый ребёнок должен выбрать его сам. Психологи утверждают, что рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остаётся меньше недосказанного, неясного, неопределённого.

III. Сообщение «Школобоязнь» - страх, возникающий при поступлении в школу.

Более подробно остановимся на таком страхе, как «школобоязнь», так как в этом году ваши дети вступят в новую жизнь, они станут учениками.

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.

Если первоклассники по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, они со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к «школобоязни» (*дезадаптация*). Школа может стать источником значительных страхов, что повлияет на его учёбу и здоровье.

Как можно помочь ребёнку преодолеть «школобоязнь»?

1. Повысить самооценку ребенка, укрепить уверенность в себе.

2. Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение. Для снятия тревожности можно проводить игры в «страшную школу», где с помощью кукол в форме мини-спектакля дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причем пугающие моменты должны быть возведены в крайнюю степень (чтобы зрителям было очень страшно!).

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.

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

- 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.

IV. Полезные рекомендации «Как бороться родителям преодолевать детский страх».

А теперь настало время дать несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

Заботиться о психологическом здоровье ребёнка необходимо начинать ещё до его рождения. Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие – либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это не звучало, меньше нервничать во время беременности.

Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность не занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские страхи встречаются гораздо чаще, и в

более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя брошенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе, или же у вас родился младший ребёнок, или по каким – либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

Однако и прививать ребёнку чувства собственной исключительности также не стоит. Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или полицейскими. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

Говоря о том, как побороть детские страхи, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьёзностью отнеслись к данному вопросу. И еще несколько пожеланий.

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое

меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Главная задача родителей – помочь ребенку преодолеть страх.

Избавиться от него ребенок может только самостоятельно, но без вашей поддержки ему не обойтись.

Видео: Детские страхи. Как научить детей справляться со страхами

Источник: <http://gopsy.ru/strahi-i-fobii/detskie-strahi.html> Скопировано с сайта © <http://gopsy.ru/>

V. Подведение итогов

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

Из всего выше сказанного делаем вывод, изменения, происходящие с ребенком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребенком, изменения самих родителей. Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребенку! Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребенку.

Мы твердо уверены в том, что человечек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.

Решение родительского собрания:

- ✓ Родителям помочь детям справляться со своими страхами.
- ✓ Родителям выпускников постараться преодолеть «школобоязнь», если таковая имеется.
- ✓ Принять участие в оформлении предметно-пространственной среды группы к новому учебному году.