

#### Основные задачи родителей:

- Развить у детей позитивное самовосприятие.
- Сформировать уверенность в себе и адекватную самооценку.
- Воспитать у ребенка чувство собственного достоинства.

#### Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку?

Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку.

#### Каким образом родители могут помочь своим детям почувствовать себя увереннее в этом мире?

Во-первых, детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом.

Пугать чем-либо - значит пугать смертью!  
В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание.

Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

Во-вторых, родители никогда не стыдят ребенка за испытываемый страх.

Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то, что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, незащищенным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д. Страх у ребенка разрастается, что уже угрожает неврозом.

В-третьих, ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

#### Куда обратиться за помощью?

Телефоны доверия для детей и родителей

- 8-800-2000-122 - Всероссийская служба детского телефона доверия
- 8-800-200-97-80- Телефонная линия "Ребенок в опасности"
- 8-800-200-47-03 - Телефон доверия для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением(круглосуточно)

**Профилактика страхов** - воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно.

#### **Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами?**



ГБОУ СОШ №87

Петроградского района Санкт-Петербурга

В игре каждый маленький трусишка способен переживать свой страх заново, как бы понарошку, и таким образом снижать остроту переживания.

#### **Пятнашки**

*Это старинная игра, дошедшая и до наших дней. Возможно, потому, что помимо радости она приносит ощутимую пользу детям, проводя, можно сказать, профилактику боязни нападения, уколов и физических наказаний. Расставьте по комнате в беспорядке стулья и столы. Водящий должен осалить играющего, хлопнув его по спине или чуть ниже. При этом он не имеет права дотягиваться до игрока через стул или другую мебель.*

#### **Жмурки**

*Эта народная игра помогает ребенку справиться со страхами темноты и замкнутого пространства. Правила ее всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.*

*Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: "Замри!" - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников.*

#### **Прятки**

*Ценность этой народной игры такая же, как и предыдущей. При этом она помогает справляться в некоторой степени и со страхом одиночества, так как спрятавшийся ребенок какое-то время остается один.*

*Если ваш ребенок боится темноты, то можно выключить (или хотя бы поначалу притушить) свет в комнате, оставить его только в коридоре. Если водит ребенок, постарайтесь спрятаться в темной комнате, чтобы он был вынужден заглянуть туда в поисках игрока. Если же водящий вы сами, то постарайтесь сделать так, чтобы ребенку захотелось спрятаться в неосвещенной комнате.*

*А еще страх можно нарисовать, а после украсить его сделать нарядным или смешным.*

*Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего бояться все страхи, - они бояться стать посмешищем!*

*И если уж он очень страшный его можно демонстративно порвать на мелкие кусочки и выбросить.*

**От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью. Склонность к страху преодолевают добротой.**

### **Родителям важно учитывать факторы, способствующие появлению страхов.**

Во-первых, **чрезмерная опека**. Если родители стараются оберегать ребенка от всех неприятностей, предвосхищать все трудности, беспокоятся за него, то соответственно и ребенок начинает воспринимать мир как непонятный, чужой и грозящий опасностями.

Во-вторых, **разговоры взрослых о болезнях и несчастьях**. Если взрослые в семье склонны к пессимизму и сами видят в жизни прежде всего неприятности и трудности (что выражается в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности.

В-третьих, **чрезмерная напряженность и непонимание в семье**. Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между членами семьи, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов. Тоже касается и ситуации развода родителей.

В-четвертых, **отсутствие общения со сверстниками**. У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую

### **Страх**

основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления.

### **Причинами возникновения страха:**

- действительно **травматический опыт**, полученный ребенком (например, укус собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями**;
- **психические заболевания**;
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Приведенные игровые методы помогут вам справиться с естественными (обычными) страхами детей.

***Если же страх уже выражается на патологическом уровне, то есть принимает крайние формы (ребенок совершенно не в состоянии его контролировать, эта эмоция неблагоприятно отражается на характере, мешает нормальным отношениям с другими людьми, не позволяет хорошо приспособиться к социальным условиям и т. п.), то лучше проконсультироваться у психолога, а возможно, и у детского психиатра.***