Родительское собрание на тему :

***«Если ваш ребенок боится – детские страхи и причины их возникновения».***

Здравствуйте уважаемые родители!

Начать наше родительское собрание мне хотелось с самой остростоящей проблемы на сегодняшний день - это вопрос о безопасности наших детей на дорогах.

На улицах нашего города усилился поток транспорта, растут скорости движения и нет надежды на прекращение этого. Ежедневно на дорогах нашей необъятной страны происходит около тысячи ДТП, в которых погибает до ста пятидесяти человек, 40% пострадавших — дети, и эта цифра из года в год растет.

Зачастую виновниками ДТП являются сами дети, которые играют вблизи дорог, переходят улицу в неположенных местах, неправильно входят в транспортные средства и выходят из них.

Большинство родителей, обеспокоенных за своих детей, прибегают к брани, многословным предупреждениям и даже к наказаниям. Но такой метод не дает эффекта, ребенок дошкольного возраста не может осознать опасности. Он не представляет автомобиль в качестве опасности, наоборот, с автомобилем у него связаны приятные впечатления. Ребёнка можно научить выполнять все требования безопасности. Ребенку необходимо объяснить, что проезжая часть предназначена исключительно для транспортных средств, а не для игр.

Поэтому обеспечение безопасности дорожного движения становится важной задачей государства и нашего детского сада в частности. Особое внимание этой проблеме нужно уделять с самого раннего возраста. Встал ребенок на ноги — он уже пешеход. Сел на велосипед - уже водитель. Поехал малыш в автобусе - он маленький пассажир. И везде его уже подстерегают опасности. Уберечь ребенка от этих серьезных опасностей должны мы, взрослые.

**«Если ваш ребенок боится – детские страхи и причины их возникновения»**

Говоря о детских страхах и о том, как помочь ребенку избавиться от них, давайте вспомним, что означает слово страх? Страх-боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга.

А что такое детские страхи - это повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей и попытка обратить на себя внимание взрослых? Понять причины детских страхов – значит, помочь ребенку избавиться от них.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение. Некоторые страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их проявления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то заслуживают специального внимания. Обычно это говорит о каком-то неблагополучии, нервной ослабленности детей, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии конфликтных отношений в семье.

Какие страхи могут возникнуть у ребенка-дошкольника?

У детей богатое воображение, их нередко поражают разные ужасы – это боязнь сказочных персонажей, страхи, возникающие в процессе засыпания, страх перед животными, страх падения с высоты и дт.

Факторы, способствующие возникновению страхов.

- Наличие страхов у родителей, особенно у матери.

- Тревожность в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения со сверстниками.

- Эмоциональное неприятие детей

- Большое количество запретов со стороны родителя того же пола или предоставление полной свободы ребенку родителями другого пола.

- Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.

- Конфликтные отношения между родителями.

- Психические травмы типа испуга.

- Психологическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми.

Влияние ссор родителей на страхи детей.

- Безусловно, они оказывают негативное влияние больше на девочек. При этом обнаружена зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно у матерей. Обычно страхи, которые испытывают дети, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Это связано с общей эмоциональной чувствительностью матери и ребенка.

- Непроизвольная передача страхов ребенку матерью может происходить в процессе повседневного общения, когда оно выражает повышенное беспокойство по поводу реальных и воображаемых опасностей (без особой нужды заставляет принимать лекарства, чрезмерно пугается при малейшем ушибе, излишне фиксирует внимание на страхах ребенка).

- Часто причиной большого количества страхов у детей является сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных опасений и тревог. В более выраженных случаях речь идет об отсутствии теплоты в отношениях.

- Часто, не задумываясь, родители сами внушают детям страхи нереализованными угрозами типа: «Заберет тебя дядя в мешок».

- У старших дошкольников возникновению страхов способствуют оскорбления, унижающие достоинство и подрывающие веру в себя типа бестолочь.

- Страхи возникают в результате сильных испугов, представляющих угрозу для жизни – несчастный случай, операция, тяжелая болезнь.

- Источником страха могут служить сверстники и взрослые, которым ребенок безотчетливо подражает.

- Жизнь людей наполнена разлуками. Особенно мучительны разлуки для детей. Они часто испытывают страх, когда впервые приходят в детский сад, и родители оставляют их там одних. И это нормально, это положительный признак. Это значит, что ребенок привязан к Вам. Наша задача смягчить его боль и помочь привыкнуть к новой обстановке, при этом лучшее средство ласка.

- Помните, заставлять ребенка есть насильно – вредно с психологической и медицинской точки зрения. Необходимо осознать причину отказа от приема пищи. Это может быть следствием имеющихся заболеваний, плохого самочувствия, неправильного питания, отсутствия режима или наличие всевозможных страхов.

Эти все страхи - возрастные, т.е. страхи, возникающие у эмоционально чувствительных детей, и являются следствием их психического и личностного развития.

Есть и другая группа страхов – невротические, которые оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности. Невротические страхи – это один из симптомов невроза как психогенного заболевания. Невротическими страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или психических потрясений.

Главный фактор, препятствующий избавлению детей от страхов, -  неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье.

Неприятные эмоции – гнев, злоба, агрессия. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают самого человека (его психику, здоровье), его взаимоотношения с другими людьми.

Как же победить страх?

- Наладить тесный контакт с ребенком. Он должен доверять родителям и верить в то, что его любят.

- Установить спокойные внутрисемейные отношения. Не допускать выяснение отношений в присутствии ребенка.

 Если страхи остаются, обязательно нужно обратиться к специалисту.

Как избавить ребенка от страхов?

Для этого не следует:

- запирать его одного в темной или тесной комнате;

- бить ребенка (по рукам, голове, лицу, попе);

- строго наказывать и угрожать: «Плохо будешь себя вести, останешься ночевать в детском саду»;

- пугать его животными, различными страшилками;

- объявлять ребенку бойкот.

Если ребенок боится, нельзя:

- смеяться над ним и называть «трусишкой»;

- высмеивать ребенка, особенно при детях;

- наказывать за страх.

Однако если страхи зашли слишком далеко и при этом появились другие проблемы психологического характера, помочь сможет только специалист.

Все же в большинстве случаев при поддержке взрослых ребенок может вполне самостоятельно преодолеть все свои страхи.

Наша с Вами задача сделать так, чтобы ребенку было уютно в этом мире.

**Памятка для родителей. «Детские страхи. Как с ними можно справиться с помощью игры».**

**«Зверушки в норке»**

Ложась с ребёнком в постель при включенном свете, накройтесь одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие (белочки, зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице темно, холодно, идёт дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придёт, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен». Говорить следует убаюкивающе, чтобы ребёнок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребёнку), а зверюшки его прогнали.

**Страх одиночества**

**«Как важно знать свой адрес»**

Мальчик потерялся. (Пусть ребёнок даст ему имя и сам придумает, как он потерялся, а вы внимательно следите за развитием сюжета. Не проскользнёт  ли в нём страх быть отвергнутым? Ведь это ещё одна причина, по которой дети порой боятся одиночества. Может быть, вы с ним слишком строги, требовательны?). Он потерялся, но не растерялся, а подошёл к полицейскому (прохожему) и сказал свой адрес и телефон. Полицейский (прохожий) похвалил мальчика за сообразительность и отвёл домой, где его встретили родители. (В этой сцене попросите ребёнка сыграть маму с папой, и если он встретит потерявшего мальчика упрёками или, того хуже, угрозой наказания, серьёзно задумайтесь

над своим поведением).

**Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений.**

**«Путешествие к Бабе-Яге»**

Отправьтесь вместе с ребёнком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребёнок любит преодолевать препятствие. Поэтому надо, чтобы путь лежал через горы и долины, реки и пропасти (нагроможденные табуретки, подушки, коврики и т.п.). Идите как можно смелее! Пусть ребёнок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью и даже побывав «в шкуре» злодея, ребёнок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчёркивать его смелость.

**«Превращение сказочного злодея»**

Можно играть вдвоём, а можно пригласить ещё нескольких детей. Смысл игры состоит в том, чтобы придумать, в кого или во что превратился сказочный злодей, который тревожит воображение вашего ребёнка, а потом изобразить это в рисунках, лепке или маленьких театральных сценках. У детей 7 – 8 лет пользуется популярностью пантомима. Тогда у игры появляется дополнительное условие: надо отгадать, кого изображает водящий. Отгадавшему начисляются очки. Для четырёхлеток важнее всего сам факт, что чудище превратилось в кого – то совсем не страшного. Например, колдунья может превратиться в кошку (лучше беспомощного котёнка), веник или метлу, в старый халат или рваные шлёпанцы. Такое обытовление сказочных злодеев, включение этих образов в цепочки привычных логических связей тоже лишает их ореола сверхъестественности и способствует преодолению страха.

**Страх уколов, боли, врачей**

**«Больница»**

Все врачебные процедуры, которые вызывают страх, нужно воспроизводить как можно подробней. Пусть ваш ребёнок побудет и в роли доктора, и в роли пациента. Причём не одного, а нескольких: сыграет ребёнка, который ничего не боится, и ребёнок, который боится только уколов, зато всё остальное воспринимает спокойно, и такую трусиху, которая даже в кабинет зайти не соглашается.

**Страх наказания, крика и т.д.**

**«Сердитый утенок»**

Робкие дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребёнком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утёнка (перевоплотиться в него нетрудно, стоит вытянуть вперёд губы, и получится смешной утиный клювик). Пусть покажет, как утёнок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых.