**«Как помочь ребёнку избавиться от страхов и обрести уверенность в себе»**

**Воспитатель МБДОУ №65,**

**Костенко Н.А.**

Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев. Некоторые страхи имеют временный характер, потому что обусловлены возрастом.

Детские страхи, если к ним правильно относится, понимать причины их проявления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это заслуживает специального внимания. Обычно это свидетельствует о каком- то неблагополучии, нервной ослабленности детей, неправильное поведение родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребёнка, наличие у них самих страхов, конфликтных отношениях в семье.

В общем виде страх делится на ситуативный и личностный: ситуативный – возникает в необычной, шокирующей обстановке; обусловлено личностный – предопределён характером человека. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный, воображаемый, острый и хронический. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справится со своими чувствами, контролировать, когда изучаются, вместо того, чтобы действовать, и не могут остановиться, обязать «разгулявшиеся» чувства.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально – волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается всё более неадекватным образом. Это уже мнительность. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально – психологической изоляции. Однако, следует иметь в виду, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер:

* От 1-3 лет – главным персонажем страшных сновидений чаще оказывается волк;
* От 3-5 лет – возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: одиночество, темноты и замкнутого пространства. Более трёх и особенно четырёх лет к Волку и Баба Яге присоединяются Кощей Бессмертный, и Бармалей с общими у них чертами: черствостью, злом, коварством. Воплощающая собой наказание, сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанным. Значительно меньше страхов у детей, имеющих возможность общения со сверстниками;
* От 5-7 лет – интенсивно развиваются абстрактное мышление, способность к обобщениям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: откуда всё взялось? Зачем живут люди? Формируются опыт межличностных отношений, система ценностей, чувство родства, дома. Типичны для этого возраста страхи перед чертями, как нарушениями социальных правил и устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. Этим страхам больше подвержены послушные дети. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти.

Прежде чем начать помогать детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким страхом они подвержены. Страхи, проявляющиеся в поведении ребёнка, отражают далеко не полную картину его внутренних, частот неотделимых от опасений страхов.

Наиболее адекватный путь – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтение морали, осуждения и наказания. Нужно и самим родителям самокритично задать себе вопросы: какие страхи у нас были в детстве и что мы боимся сейчас? Общие страхи должны устраняться общими усилиями, совместными мероприятиями, той же игрой, продолжающей страх.

Более действенным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства. Решиться помочь детям полностью избавится от страха – это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает постоянную возможность вмешиваться в личную жизнь детей. Главный фактор, предшествующей избавлению детей от страхов – неблагополучное нервно – психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь всей семьи в целом, только после этого имеет смысл проведения методик преодоление страхов детьми.

С помощью рисования удаётся устранить страхи, порожденные воображением ребёнка, а также страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребёнка.

При использовании игры для преодоления страха психотерапевтический механизм заключается в перемене ролей, когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий страхи ребёнок ведут себя противоположным образом.

**Возрастные нормы (по А.И. Захарову)**

Таблица 1 Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Число страхов | | Возраст | Число страхов | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 3 | 9 | 7 | 9 | 7 | 10 |
| 4 | 7 | 9 | 10 | 7 | 10 |
| 5 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 |
| 6 | 9 | 11 | 12 | 7 | 8 |
| 7 (дошк.) | 9 | 12 | 13 | 8 | 9 |
| 7 (шк.) | 6 | 9 | 14 | 6 | 9 |
| 8 | 6 | 9 | 15 | 6 | 7 |

**Сила Радости**

**Воспитатель МБДОУ №65,**

**Костенко Н.А.**

Самочувствие родителя можно смело назвать методом воспитания. А.С. Макаренко говорил: «Воспитание – такая работа, которая непременно должна доставлять удовольствие». Родители должны быть счастливыми. Это закладывает традиции жизнерадостности. Эмоции регулируют нашу жизнь на физиологическом и психическом уровнях.

Эмоции радости, смех расширяет сосуды. Неслучайно с древнейших времён человек ищет и создаёт искусственное веселье. Но если радости детства даются в готовом виде, развивается лень души, происходит непоправимое – человек перестал желать. А лень души порождает лень мысли.

В понятиях «семейные традиции» входит понятие «образ жизни». Многие проблемы и болезни коренятся в образе жизни. Например, острая проблема современности – наркомания. С одной стороны, одурманивающие вещества с издревле известны и использовались многими народностями и в разных культурах, с другой стороны – размаха эпидемии и свойства болезни наркомания приобрела в наши дни. Объяснения тому различные. По одной из теорий, неизлечимость этого недуга объясняется возбуждением центра удовольствия в мозгу человека и память об удовольствии ничем не стирается. Предположительно этому есть генетическое объяснение: всё чаще появляются на свет люди с недостатком способности активизировать центр удовольствия только силами собственного организма, им нужны способы извне, которые они быстро для себя обнаруживают.

Радость – социально детерминированное состояние, и оно воспитывается постепенно. Ребёнка радуют более простые вещи, он ещё ограничен в восприятии разных источников эмоций. У взрослого, именно опыт переживания радости в разнообразных ситуациях, гораздо большее число видов поведения приносит удовлетворение. А мы очень часто детей воспитываем так: предлагаем что-то, что кажется симпатичным и радостным для нас, но это совсем не обязательно, так для ребёнка.

Разве столь редки родители, покупающие по сути, игрушки для себя, а интересы ребёнка не принимаются во внимание?

Механизмы воспитания жизнерадостности у ребёнка. Утро. Ребёнок требует особой бережности и внимания. Просыпаться он должен с радостью, должен знать, что его ждёт что-то приятное, интересное. Ребёнок способен радоваться и получать удовольствие от выполненной работы, не лишайте его этой радости. Понятие мышечного удовольствия (от движения, бега, прыжков и.т.д)

Полдень. К ребёнку следует подходить с оптимистическим настроением. Педагогический оптимизм основан на знании, как разрешить противоречия в развитии личности ребёнка. Положительное подкрепление – первый и очень сильный регулятор поведения. Но оно должно быть подано в точное время, когда ребёнок начал совершать необходимые действия. Роль похвалы.

Вечер. Не допускать перевозбуждения. Вырабатывать ритуал подготовки ко сну. Учись самостоятельно, готовиться к завтрашнему дню, чтобы грядущее утро стало началом свершения интересных событий.

Создавать оптимистический рубеж, опираясь на положительное в ребёнке. Музыка – хорошая разрядка эмоций, она может оказывать расширяющее воздействие на сосуды организма. У древних арабов, например, существовал обычай сбора музыкантов около больниц для скорейшего выздоровления пациентов.

Дети любят поговорить по душам, послушать сказки, посекретничать, пусть это тоже будет приятным ожиданием следующего дня. Положительные эмоции воспитываются. Преобладание радости создаёт благополучие, субъективное ощущение счастливой жизни, что, в свою очередь, отражается на состоянии здоровья человека, оптимистичном восприятии трудностей, убеждённости в поправимости, любой ситуации.