**Управление образования**

**администрации Солнечногорского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 14»**

**МО 141570 Солнечногорский район 8-495-546-33-87**

**пгт. Менделеево, 8-495-546-36-69**

**ул.Куйбышева, д.14-15 mend.school.1@mail.ru**

Конспект

Родительского собрания в группе раннего возраста №5

Тема «Страхи детей и пути их преодоления»

Провели воспитатели

Абрамова В.М.

Кривова А.В.

2020

**Родительское собрание на тему: «Страхи детей и пути их преодоления».**

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

**Задачи**

Познакомить с определением "детский страх" и причинами их появления.

Сообщить родителям признаки наличия у ребёнка проявлений страха.

Познакомить родителей с методиками преодоления детских страхов.

Обсудить с родителями проблему влияния застенчивости и неуверенности на учебные успехи школьника.

Способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребёнку в преодолении застенчивости и неуверенности.

**План:**

1 Понятие, причины и выявление страхов у детей

2 Пути преодоления страха

3 Итоги

**Ход  собрания.**

- 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** – психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. Многие из них проходят со временем и вызывают во взрослом возрасте лишь улыбку.

Есть даже понятие возрастных страхов – типичных для определенного этапа развития и отражающих познания детей об окружающем мире. По их наличию можно судить о соответствии психического и умственного развития ребенка своим годам. Но есть и такие, что мешают нормальной деятельности ребенка, его адаптации в коллективе и накладывают отпечаток на всю дальнейшую жизнь. Каждый из нас прямо или косвенно встречался с проявлениями детских страхов, будь это страх темноты или боязнь людей в белых халатах, страх одиночества или чего-то неизвестного, а значит непременно страшного. Как правило, реакция взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимаются давать ребенку успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого  внимания на переживания ребенка, считая со временем, это пройдет само собой, третьи же начинают ругать, и даже наказывать ребенка, полагая, что все страхи ребенок выдумал с целью получить определенные послабления в дисциплине и дополнительные привилегии.

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.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

* Не засыпает один, не разрешает выключать свет.
* Часто закрывает уши ладонями.
* Прячется в угол за шкаф.
* Отказывается от участия в подвижных играх.
* Не отпускает маму от себя.
* Беспокойно спит, кричит во сне.
* Не хочет знакомиться и играть с другими детьми
* Отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом
* Категорически отказывается принимать незнакомую пищу
* Есть и другие признаки страхов, но в каждом случае могут быть и свои индивидуальные проявления.

**Выявление страхов у детей**

- В чём проявляется возникновение страхов, что вы чувствуете, когда ощущаете всё возрастающее беспокойство?

Внутри все холодеет, «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 теряется, 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.

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности, Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

  Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Они служат сигналом неблагополучия, говорят о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психологических и возрастных особенностей, о наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. Они болезненно заострены или сохраняются длительное время, искажая личность ребенка, отрицательно влияя на развитие его эмоционально-волевой сферы и мышления. Это тот случай, когда ребенок нуждается в профессиональной помощи психолога.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

1. Наличие страхов у родителей. Страхи взрослых очень часто пере­даются детям. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, причём большинство страхов передаёт­ся детям неосознанно.

2.  Тревожность в отношениях с ребёнком. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.

З. Чрезмерное предохранение его от опасностей и изоляция от обще­ния со сверстниками.

4. Большое количество запретов со стороны одного родителя и пол­ное предоставление свободы ребёнку другим родителем.

5.   Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.

6. Гиперопека над единственным ребёнком в семье. Единственные дети в семье наиболее подвержены страху, т.к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «гения». В результате у де­тей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.

7.    Конфликтные отношения между родителями. Психологи отмеча­ют, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети в возра­сте 8-9 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.

8.    Одиночество, боль вызывают страх.

9.    Эмоциональная чувствительность, впечатлительность. Такие дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего неспособны к агрессивным ответам, «все держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.

10. Одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища.

11.   Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками.

12. Страхи перед получением плохой оценки.

Зная все это, родители должны отнестись к своему ребенку с пониманием и участием в любом возрасте.

**2 Как можно помочь ребёнку преодолеть страхи?**

1.  Повысить самооценку ребенка, укрепить уверенность в себе.

2.  Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение. Важно поощрять попытки ребенка изобразить свои страхи в юмори­стической, даже карикатурной, форме.

3.  Показать ребёнку, что его ценят вне зависимости от его успехов или неуспехов, 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 ребенку:

- Будите ребенка 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.

Что касается старших детей, подростков основным моментов в преодолении страхов и тягостных душевных переживаний является доверительная беседа. Расскажите ребенку о своих страхах и переживаниях в этом возрасте, обсудите его проблемы, поделитесь опытом как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил подобную ситуацию и сумел преодолеть страх.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней и поставить перед ним цель, когда он психически готов принять ее и следовать ей. Однако помните о том, что, если ребёнок проявляет признаки страха, или вообще отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему ещё больше.

В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами, и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к детскому психологу, который подскажет вам, как избавиться от детских страхов. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным 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 превозмогая 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 ребенку те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

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".

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

Обсуждайте с ребенком 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.

Заключение

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 мгновенье 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.