

Профилактика страхов у детей

Ребенок не критичен к страху, он не имеет возможности справиться с ним самостоятельно. Поскольку воспитание характеризуется прежде всего определенными сторонами отношения родителей к детям, то именно родители могут создать необходимые предпосылки для устранения страхов.

Для этого необходимо устранить:

1. непонимание своеобразия личностного развития детей;
2. неприятие ребенка, он должен быть желанным;
3. несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям детей;
4. негибкость родителей в отношениях с детьми, которая выражается в фиксации страхов, предвзятости суждений, навязывании мнений или несвоевременном отклике, либо недостаточном учете ситуации или момента;
5. неравномерность отношений родителей в различные годы жизни детей;
6. несогласованность отношений между родителями;
7. эффектность - избыток родительского беспокойства, тревоги, страха;
8. доминантность - приказной тон, использование репрессивных мер, в том числе и физическое наказание;
9. повышенная принципиальность, нетерпимость к слабостям и недостаткам ребенка;
10. недостаточная отзывчивость или нечуткость родителей;
11. противоречивость в отношениях родителей с детьми: эффективность и гиперопека уживаются с недостаточной эмоциональной отзывчивостью, тревожность с доминантностью.

С другой стороны, разрешить ребенку:

1. побольше двигаться, особенно бегать;
2. создать условия для интересных занятий;
3. расширять круг общения ребенка: приглашать сверстников, научить общению с ними;
4. использовать игру такого плана, в которой ребенок может проявить такие качества, как смелость, ловкость;
5. наполнить жизнь ребенка радостными позитивными переживаниями (походы, экскурсии, посещение цирка, спектаклей, езда на велосипеде, санках, разные игры);

6. проявлять заботу и участие во всех делах ребенка, соблюдая принцип «абсолютного принятия»;

7. постепенно приучать ребенка самостоятельно принимать решения и преодолевать препятствия с помощью одобрения, похвал и собственного примера.

Подготовила педагог-психолог
Мишарова И.А.