Педагог-психолог Д.Н. Малова

***Ребенок и его «Боюська»***

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.

*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 безопасности мира.

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 групповой опыт.

*Причины 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.

*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*

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 стыдите 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, беззащитным. 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.

Нарисуйте страх с ребенком, а после украсьте его, сделайте нарядным или смешным. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего боятся все страхи, - они боятся стать посмешищем! И если уж он очень страшный, его можно демонстративно порвать на мелкие кусочки и выбросить.

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.

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