**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. МИЧУРИНСК Тамбовской области**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ НА ТЕМУ:**

**«ДЕТСКИЕ СТРАХИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?»**



**Автор-составитель: педагог-психолог МБОУ ДО ЦДТ**

**Смыкова Марина Вячеславовна**

 **Детские страхи. Что делать?**

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой мир, незнакомый и неизведанный. Порой малыша пугает то, что кажется взрослому совершенным пустяком. Но ни в коем случае нельзя показывать ребенку, что вы относитесь к его боязни несерьезно. Детский страх нельзя высмеивать, но бороться с ним необходимо. Именно в этом случае между вами и ребенком установится взаимное доверие.

На каждом из этапов своего развития дети испытывают страхи, которые различны для разных возрастов:

- от рождения до 6 месяцев малышей способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.

- от 7 месяцев до года ребенка пугают громкие звуки (например шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание и одевание, смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха являются отверстие стока в ванной и душ.

- Дети от 1 до 2 лет могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары).

- источником страхов детей до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится.

- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок не так уж мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив свет, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало

- в 6-7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают.

-7-8 летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям.

- страхи подросткового возраста (13-16 лет) связаны с боязнью «потерять себя». Подростки бояться быть «не такими как все», бояться осуждения и неприятия со стороны одноклассников и ровесников. Отсюда развитие мнительности и подозрительности с повышенной тревожностью, а также застенчивость, препятствующая их нормальному общению.

Перечисленные страхи обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время. Что же для этого нужно сделать? Если у вас доверительные отношения с ребенком и Вы набрались терпения, можно приступать к поэтапной совместной работе по избавлению от страхов.

Этап первый – «Рисуем страхи».

Нарисовать страх - один из самых верных способов одержать над ним победу. Для работы нам понадобятся: цветные карандаши, краски, : цветные карандаши, краски, пастельные мелки, фломастеры, маркеры – что больше по душе – и лист бумаги. Если на предложение нарисовать страх ваш ребенок отвечает, что не хочет или не умеет этого делать – не стоит его заставлять и принуждать, постарайтесь лучше подбодрить его: «А ты попробуй, я верю, что у тебя обязательно получится! Ты начни, а я тебе помогу». И действительно помогите, только пусть малыш руководит, объясняет, направляет вас. При этом не забывайте, что основную часть работы ребенок должен проделать сам.

Далее, когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком о его страхе, спросите, почему он его боится. Задайте и другие вопросы: где живет страх, откуда он взялся, какого он цвета, на что похож…И наконец, как можно его победить? Чего он (страх) сам боится больше всего на свете? Далее - по обстоятельствам: если страх боится, к примеру, огня – листок с его изображением можно сжечь на металлическом подносе. А если – воды, то его можно отправить в дальнее плавание по канализации, предварительно спустив в унитаз. Страх можно изорвать, изрезать ножницами на мелкие кусочки, сделать из него самолетик и выпустить в окно.

Но можно поступить и по-другому. После того, как ребенок нарисовал сой страх, предложите ему с помощью тех же карандашей и красок превратить его во что-то безопасное, совсем не страшное, а может, даже и смешное. Если ваш малыш боится собаки или волка – пусть «отправит» страшного зверя в клетку с тяжелым замком, нарисовав и то, и другое. Если он опасается тигра с настенного календаря (бывает и такое\_ - пускай изобразит рядом с полосатым хищником дрессировщика. Способного его обуздать. Кощея бессмертного можно «нарядить» в шутовской колпак, розовые тапочки с помпонами и. в довершение всего, усадить на горшок. В таком комичном виде злобный персонаж сразу же утратит свою сверхъестественную силу. Наконец, ребенок может нарисовать себя побеждающим свой страх, не боящимся той или иной ситуации.

Помимо рисунков, страхи могут быть воплощены в виде специально сделанных дома масок, фигурок из пластилина, конструкций из подручных материалов и т.д. когда подобные поделки – плод совместной деятельности детей и родителей, результаты устранения страхов, как правило, положительные.

Второй этап – «Предметно-ролевые игры»

Игры являются наиболее эффективным способом работы по преодолению детских страхов. Они снимают у ребенка избыток скованности, возникающих в темноте, в замкнутом пространстве, при попадании в незнакомую обстановку. Ребенок становится более уверенным в себе, избавляется от лишней застенчивости. Не торопитесь проиграть сразу все, лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок лучше осмыслит происходящее, и эффект будет прочнее. К играм можно привлекать и других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет их стесняться.

*Игра «Пятнашки» (для детей от 3 лет)*

Эта игра предназначена для снижения у детей страхов перед неожиданным воздействием, криком, болью (в том числе и от уколов) или физической угрозой.

Суть игры – ограничить игровую площадку и расставить на ней в беспорядке стулья, любые предметы. Ведущий догоняет игроков, пытаясь хлопнуть их по спине. Кого догонят – тому водить. Кто выйдет за пределы игровой площадки или заденет какой-то предмет, также становится ведущим. Сопровождайте игру веселыми репликами типа «Только попадись!», «Не догонишь!» и т.п. кроме того, для успешности вашего замысла старайтесь незаметно подыгрывать детям, приговаривать с похвалой: «Смотри, какой ловкий!», «Никак не могу догнать!», «Устал, сдаюсь!» и т.д.

Подвижные игры вызывают много радости, поэтому угрозы воспринимаются как шуточные, но у ребенка снижается страх перед ними в реальных отношениях. Оказавшись в роли водящего, ребенок пусть и шутливо, но может впервые в жизни угрожать взрослому, оказаться с ним на равных.

Затем, для пущей драматизации, полезно, пригласив в игру еще несколько детей, сделать страшные и комические маски. Продолжительность «Пятнашек» не должна быть долгой: лучше, чтобы она не превышала 10 минут.

*Игра «Зверушки в норке» (для детей 3-4 лет)*

Перед сном мама ложится к ребенку в постель. Свет выключается. Накрывшись одеялом. Мама ласково говорит ребенку слова, похожие на чудесную, баюкающую сказку. О том, что они вдвоем маленькие зверушки, которые лежат в своей теплой, уютной и безопасной норке. И пусть на улице темно, пусть на улице идет дождь, снег, бушует ветер, но в норке тепло и хорошо. Здесь никто не страшен. Здесь безопасно! Сюда никто плохой и страшный не придет! Под этот своеобразный заговор ребенок постепенно расслабляется и спокойно засыпает. Это вечерний вариант игры. Утром же мама (или папа) может исполнить роль злого волка, который пытается забрать ребенка под одеяло (то есть «к зверушке в норку»). Зверушка его прогоняет. Периодически роль злого волка можно давать и самому ребенку. Это вариант исключительно утренний. Вечером его использовать нельзя, т.к. психика ребенка может перевозбудиться, что плохо скажется на его ночном сне.

*Игра «Сердитый утенок» (для детей 4-5 лет)*

Робкие, «затюканные» дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них страх. Поэтому очень полезно постепенно снижать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребенком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, Утенка. Пусть покажет, как Утенок сердится, потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых. Это можно даже сделать номером домашнего концерта. Например, Утенок хочет поймать червячка (изображаемого шнурком, за который тянет кто-то из взрослых), а червячок уползает. Утенок рассержен (ребенок топает ногой, хмурится, сжимает кулаки и т.д.).

*Игра «Ищем в плохом хорошее» (для детей 6-8 лет)*

Эта игра предлагается детям, склонным предаваться унынию и легко впадающим в отчаяние.

Взрослый обозначает какую-то малоприятную ситуацию. Например, ребенок с отцом пошли в кино, но опоздали, и их не пустили. Неприятная ситуация? Безусловно. Спрашивается: что можно в ней найти положительного, чем себя утешить? (Например, на сэкономленные деньги можно покататься на аттракционах или поесть мороженого). За каждый благоприятный вариант начисляется по очку. У кого очков будет больше, тот, естественно, выигрывает. Можно придумывать ситуации по очереди.

Таким образом, уважаемые родители, помните, что какой бы способ в борьбе с детскими страхами вы не выбрали, ваша любовь, забота, внимание и ласка – лучшие помощники.

Школа Монтессори, или помоги мне это сделать самому.

Увидеть в каждом ребенке уникальную личность со своим планом развития – основной принцип метода Монтессори. Имя Марии Монтессори, итальянского педагога и врача, давно привлекает внимание родителей. Монтессори относилась к ребенку как неповторимой, уникальной личности со своим собственным планом развития, индивидуальными способами и сроками освоения окружающего мира. «Помоги мне сделать это самому» - вот основной девиз этой педагогики. Детям очень важно быть самостоятельными! Конечно не у каждой мамы хватит терпения наблюдать, как ее чадо размазывает грязь, вытирая пыль со стола, или моет чашку, расплескивая воду. Гораздо легче помыть самой – и времени займет меньше, и результат налицо. Но тогда ребенок понимает, что любое его начинание бессмысленно, и не находит никакой поддержки у любимого человека. А значит быть самостоятельным не интересно и не нужно. Вообще, наши дети чувствуют себя в мире взрослых, как лилипуты в стране великанов – большинство вещей, представляющих для ребенка интерес, являются недоступными. Кроха, попадая в этот мир, видит его совершенно неприспособленным для своей жизни: у него плохая координация движений, он не уверен в себе и не знает, что делать с окружающими его предметами. В детских садах, работающих по методу Монтессори, ребенок попадает в среду, где все пособия доступны и находятся на высоте ребячьего роста. Эта среда имеет четкую логику построения и до мелочей продуманное содержание, соответствующее естественным психологическим потребностям ребенка. Материалы в монтессоре – среде выдержали испытание временем: все они возникли в результате многолетних наблюдений за детьми.

Так из чего же состоит эта замечательно подготовленная среда? Можно выделить пять зон развития, которые ребенок последовательно осваивает во время пребывания в группе. В первую очередь это зона упражнений практической жизни, которые помогают ребенку заботиться о себе: он учится правильно застегивать пуговицы, шнуровать ботинки, чистить и резать овощи, сервировать и делать многое другое, чего мама обычно не разрешает дома в силу бешенного ритма жизни и вечной спешки. Согласитесь, нашим детям часто приходится слушать слова: «Ты еще маленький» или «Подрастешь, тогда и будешь делать сам». Но, к сожалению, потом будет поздно…В группах Монтессори дети скорее услышат: «Ты уже взрослый и вполне сможешь справиться с этой задачей сам». Учитель должен просто показать, как правильно обращаться с тем или иным материалом. Упражнения практической жизни включают в себя также материалы, которые связаны с переливанием, пересыпанием и сортировкой предметов – все то, что развивает движения руки и является подготовительным этапом к освоению письма, чтения и математических абстракций. Очень важно: все предметы, которыми пользуется ребенок, должны быть настоящими, а не игрушечными. Если у малыша падает на пол стеклянный кувшин, разлетаясь на мелкие кусочки, и вода разливается по полу, ему очевидна ошибка. Ребенок сам расстроен, и учителю нет необходимости ругать его, в этом работает еще один замечательный принцип педагогики, который можно назвать автоматическим контролем ошибок. Метод Монтессори – это педагогика без наказаний, которые только озлобляют ребенка и рождают неуверенность в себе.

В зоне сенсорного развития малыш может получить все ощущения, которых недостает в его жизни: он развивает зрение, слух, обоняние, а также может потренировать различать температуру, ощущать разницу в весе предметов. Занятия в этой зоне – подготовительный этап перед вступлением ребенка в зону математическую: поработав с сенсорным материалом и научившись мыслить логично и точно, ребенок без труда переводит в математические термины уже хорошо знакомые ему понятия. Обучение математике проходит естественно: ребенок просто живет в подготовительной среде, насквозь пропитанной математикой. Математическая зона содержит все необходимые материалы для того, чтобы ребенок научился операциям сложения, вычитания, умножения и деления, освоил порядковый счет – все то, что считается важным критерием готовности ребенка к школе. Ребенку необходима и зона языкового развития. Здесь кроха расширяет словарный запас, обводит пальчиком шершавые буквы и рисует их на манной крупе, учиться составлять слова с помощью подвижного алфавита. Полноценное личностное развитие не может состояться без того, что у ребенка не сформировалась целостная картина мира, и эту задачу решает зона космического воспитания, где ребенок узнает основы ботаники, зоологии, анатомии, географии и других естественно-научных дисциплин. В подготовительной среде ребенок знакомится с такими важными «взрослыми» понятиями, как, например, категория пространства. Это происходит не только с помощью осознания того, что у каждого материала в группе есть свое место. Важно даже то, как малыш берет коврик для работы, тем самым обретая свое личное пространство. В группах Монтессори дети не садятся за парты – каждый занят своей работой, сидит на коврике или за небольшим столиком. И никто ( ни товарищ по группе, ни учитель) не вправе нарушить концентрацию ребенка. Если в материале нуждаются сразу два маленьких претендента, естественно, возникает необходимость договориться об очередности или о совместной работе. И дети приобретают бесценные навыки общения, умение договариваться и слушать друг друга.

Кстати, обязательный принцип - разновозрастное комплектование групп, где старшие дети помогают малышам. Что, в свою очередь, воспитывает заботливое отношение к близким и делает климат в группе почти семейным.

Необходимую среду можно организовать и дома.

1.Поставьте в комнате ребенка детскую мебель: низкий стол, зеркало, ящики (которые ребенок мог бы с легкостью открывать). Мебель должна быть прочной, легкой и соответствовать росту ребенка (вешалка, на которую ребенок мог бы самостоятельно вешать свои вещи и т.д.).

2. Сделайте комнату ребенка яркой, привлекательной и простой, используйте легкомоющиеся поверхности. Тщательно отбирайте предметы для комнаты ребенка. Новые предметы предлагайте постепенно, не более двух одновременно. Убирайте из поля зрения ребенка предметы, которые, по вашему мнению, могут быть испорчены им.

3. выделяйте ребенку место в других местах дома для его личных вещей: полотенец, зубной щетки и т.д. Можете пометить каждое место цветной ленточкой так, чтобы ребенок мог легко его узнать.

4. дайте ребенку в личное пользование чистящие материалы: маленькую губку, тряпку для пыли, веник и полировку для того, чтобы он сам мог убирать свою комнату.

5. Покупайте одежду, которую ребенок может одеть или снять самостоятельно (брюки с эластичным поясом, рубашки с большими пуговицами, свитера с широким воротом).

Совместная деятельность

1. Водите своего ребенка в интересные места, такие, как: библиотека, почта, местные фабрики, зоопарк, музеи, детский театр, пляж, парк, игровые площадки. Обсуждайте увиденное.
2. Пусть ваш ребенок участвует в домашних делах: покупка продуктов, приготовление пищи, уборка квартиры, садоводство, работы по дереву, шитье, давайте ему задание и необходимые материалы.
3. Делитесь с ребенком своими интересами и увлечениями: знание о спорте, птицах, марках, растениях, животных, вязании, рисовании, игре на музыкальных инструментах.
4. Давайте ребенку журналы для вырезания картинок и раскраски и обсуждайте с ним рисунки. Читайте и рассказывайте ему различные истории, покажите ребенку, как пользоваться магнитофоном.
5. Берите с собой ребенка в гости к родственниками и друзьям. Делайте визиты короткими, если ребенок устанет, дайте ему что-либо, чем он мог бы заняться. Поощряйте бабушку и дедушку в желании заниматься ребенком.
6. Покажите ребенку как ухаживать за растениями и животными в вашем доме. Позволяйте ему принимать ответственность за их уходом по мере сил и возможностей ребенка.

Самостоятельная деятельность ребенка

1. Предоставьте ребенку пластиковый тазик с водой, несколько пластиковых бутылок, воронку, губку, сито и фартук. Дайте ему возможность свободно использовать эти вещи и узнать свойства воды. Покажите ребенку, как следует убирать место, где он занимался.
2. Давайте ребенку возможность для игр с песком: либо в песочнице, либо на пляже. Берите с собой ведерко, формочки, сито, воронку, лопатку, лейку для увлажнения песка. Дома дайте ребенку щетку и совок и попросите его очистить предметы от песка.
3. Тесто для игры и формочки, пуговицы, крышки, скалка для теста могут заинтересовать вашего ребенка. С этими предметами он может заниматься довольно долго. Тесто можно легко приготовить, перемешав: 1 стакан муки, 1 ложку соли, несколько капель пищевого красителя и столько воды, чтобы тесто было густым. Тесто необходимо хранить в холодильнике.
4. К другим материалам, которые могут привлечь вашего ребенка, относятся: краски, большие деревянные кубики, книги, полки, камушки. Запомните, что у каждого предмета должно быть свое место, и показывайте ребенку, как пользоваться различными предметами.

Отношения и факторы влияния.

1. Если отец проводит дни, работая вдалеке от дома, желательно, чтобы ребенок видел его за работой в домашних условиях. Когда ребенок видит, как отец выполнят какую-то работу дома, ему легче представить, что значат слова «папа на работе».
2. Создавайте условия для новых впечатлений: поход в парикмахерскую, к врачу или в школу. Объясните кратко и спокойно цель визита и сообщите ребенку о нем заранее.
3. Отвечайте честно и просто на все вопросы вашего ребенка. Никогда не лгите ему.
4. Если у вас возникают некоторые трудности в воспитании вашего ребенка, обратитесь за консультацией к учителю или врачу.