

Родительское собрание

«Детские страхи. Способы преодоления страхов»

Цели:

- Обсудить причины появления страхов у детей младшего школьного возраста;
- Совместно с родителями попытаться выработать конструктивные способы поведения в трудных для ребёнка ситуациях;
- Помочь овладеть приёмами, позволяющими детям справиться с излишними страхами, тревогой.

Форма проведения: семинар.

Вопросы для обсуждения: почему у детей возникает чувство страха, с которым они нередко не могут справиться; как выявить «страхи» собственного ребёнка; как преодолеть возникновение чувства страха у детей младшего школьного возраста.

Подготовительная работа: анализ детских рисунков (детям предлагается рисовать на темы: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное», «Чего я боюсь днём», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее»; чтобы сформировать интерес детей к рисованию дома, в течение двух недель рекомендуется давать задания рисовать на любые темы; некоторые из рисунков следует показать в классе; после подготовительных занятий можно приступить к тематическому рисованию на уроках; такие занятия рекомендуется проводить два раза в неделю и затрагивать одну или две)

Оформление кабинета: на школьной доске написать тему собрания и прикрепить несколько детских рисунков, наиболее ярко характеризующих обсуждаемую проблему (Фамилии детей не должны быть указаны).

Ход собрания

1. Вступительное слово.

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.

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.

Как вы считаете, что может вызвать чувство страха у детей младшего школьного возраста?

Рекомендуется предложить родителям самим попробовать сформулировать причины появления страхов у детей. Учитель записывает ответы родителей на школьной доске, формулируя их в виде тезисов.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

1. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «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.

3. Чрезмерное предохранение его от опасностей и изоляции 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 6-7 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 к агрессивным ответам, «все держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.

10. Поступление в школу. Это серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования. Возникает чувство ответственности, долга, соответственно возникают новые страхи – «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого ценят и любят», страх сделать не то и не так, быть осуждённым, наказанным. Дети, которые не приобрели до школы

необходимого опыта общения со сверстниками, неуверенные в себе, боятся не оправдать надежд своих родителей.

II. Выявление страхов у детей.

Уважаемые родители, в чём проявляется возникновение е страхов, что вы чувствуете, когда ощущаете всё возрастающее беспокойство?

Внутри все холодеет, тело «тело наливается свинцом», ладони становятся влажными. Но, к сожалению, ощущения ребёнка нам не доступны. По каким внешним признакам мы можем выявить, испытывает ли в данный момент ребёнок чувство страха? (Ребёнок 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.)

Тематическое рисование не только поможет понять интересы, увлечения детей, но и особенности их темперамента, переживания, преследующие страха. *Рекомендуется выдать родителям рисунки и проанализировать их.*

Как преодолеть возникновение чувства страха у детей?

Страх – это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Очень большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности. Одни дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни, быстро осваиваются в ней, другие страдают настоящей школьной фобией.

Поступление в школу – серьёзное испытание для детей. Новое окружение, новые требования, а, сколько всего нужно уметь делать – внимательно слушать учителя, концентрировать внимание, уметь отвечать на вопросы. А желание побегать, поиграть, повеселиться надо подавлять.

Если со всем этим ребёнок справляется, и всё у него идёт хорошо – он радостен, увлечён, он верит в свои силы (полная адаптация). Если же нет – интерес к учёбе быстро проходит, успехов нет и нечему радоваться как ребёнку, так и родителям.

Если младшие школьники по разным причинам не могут справиться с учебной нагрузкой, они со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к «школобоязни» (дезадаптация). Школа может стать источником значительных страхов, что повлияет на его учёбу и здоровье.

III. Как можно помочь ребёнку

1. Повысить самооценку ребёнка, укрепить уверенность в себе.
2. Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение. Для снятия тревожности можно проводить игры в «страшную школу», где с

помощью кукол в форме мини-спектакля дети изображают пугающие их ситуации школьной жизни, причём пугающие моменты должны быть возведены в крайнюю степень (чтобы зрителям было очень страшно!).

Важно поощрять попытки ребёнка изобразить свои страхи в юмористической, даже карикатурной, форме.

1. В младшем школьном возрасте отметка – это не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимаются ребёнком как оценка всей его личности. «Ты плохой, потому что ты плохо учишься», - говорят ребёнку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неопределённости, неуверенности в себе, различными страхами. Именно поэтому важно использовать специальные оценки, максимально подробно объясняя ребёнку, за что и почему его хвалят или делают замечания. Оценивать нужно не всю деятельность сразу, а отдельные её элемент, особенно успешные.
2. 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.
3. Двигательные беспокойства, агрессивность, повышенную напряжённость можно снять, используя приём «щита»: взрослый держит щит, в который можно стучать игрушечным мячом, бить кулаком и т. д.

IV. Детские страхи, не связанные со школой и учёбой.

Есть множество страхов, возникновение которых не связано с учебной деятельностью. Дети в младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет) боятся: оставаться одни дома, заболеть, умереть, сказочных персонажей, темноты.

Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). В таких ситуациях рекомендуется проводить «направленное устранение страхов», которым подвержён ребёнок, с помощью рисования.

Классному руководителю совместно со школьным психологом рекомендуется провести индивидуальные беседы, в которых выясняется, боится ли ребёнок одиночества, нападения, заболеть, умереть, наказания, темноты, сказочных персонажей, транспорта, животных, высоты, глубины, воды, огня, крови, врачей и т. д. Составив список страхов каждого ребёнка, учитель даёт задание нарисовать их. (Ни в коем случае нельзя торопить ребёнка с выполнением задания, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе

уменьшает остроту его восприятия). *Этим простым приёмом могут овладеть и родители* – тематическое рисование можно проводить и дома.

V. Подведение итогов.

Если правильно относиться к детским страхам, вовремя выяснить причины их появления, они могут исчезнуть бесследно.