**Как преодолеть страх?**

Каждому из нас знакомо состояние тревоги, страха, когда на сердце тяжело, настроение подавленное. Это происходит потому, что мы ожидаем приближения неприятной ситуации. Потом всё кажется не таким уж и и сложным , страшным и ужасным.

Состояние тревоги, которое испытываем мы, взрослые, не похоже на то, что чувствуют дети. Нам легче, мы можем подготовиться к неприятной ситуации, повлиять на неё, опереться на жизненный опыт, получить помощь и поддержку окружающих и т.д. У детей негативный опыт может сформировать психологический барьер или комплекс, который будет так или иначе проявляться в последующие годы.

Что же такое тревога, страх?

Тревога – особое эмоциональное состояние, возникающее в определённые моменты жизни. В таком состоянии малыш чего-то опасается, и не всегда может объяснить, чего именно. В отличие от тревоги, обычно страх возникает по поводу конкретной ситуации, которая была когда-то пережита ребёнком и напугала его.

Каковы причины тревожности, склонности к страхам? Причины бывают как биологические, так и социальные.

Биологические причины связаны с особенностями темперамента, нервной системы, эмоциональностью ребёнка. Слабая нервная система, высокая чувствительность, изменчивость эмоционального состояния, плаксивость и утомляемость свойственны многим детям. На этом фоне возникает тревожность, то есть постоянное ожидание неприятностей и страхов. Биологические причины трудно компенсируются и требуют консультации специалиста – невропатолога, психиатра.

Социальные причины связаны с особенностями семейного воспитания, а также психотравмирующими ситуациями, в которые попал малыш. Тревожность может порождаться отношениями в семье, особенно, если не удовлетворяется потребность ребёнка в безопасности и защищённости. Общеизвестно, что для формирования у малыша чувства безопасности и защищённости очень важен первый год жизни, когда очень тесным является контакт с мамой. Она удовлетворяет потребность малыша в пище, безопасности, любви и ласке. Если его кормят, когда он голоден, если своевременно и адекватно реагирует на его плач, помогают избавиться от неприятных ощущений, если с ним разговаривают, играют, то малыш постепенно начинает понимать, что окружающий мир безопасен и он может доверяться тем, кто ухаживает за ним. Если всего этого ребёнок лишён, он, скорее всего, будет испытывать недоверие к окружающим его людям и миру.

Тревожность может быть сформирована и чрезмерной опекой малыша. Постоянные предупреждения («не трогай», «не упади», «Не испачкайся», «не беги» и др.) формируют в характере ребёнка такие черты характера как осторожность, пассивность. Такие дети чувствуют себя уверенно только рядом со взрослыми, которые их опекают, в домашней, хорошо знакомой обстановке. Новые люди, ситуации сковывают активность малыша, его любознательность, эмоциональность.

Тревожное состояние может появиться у ребёнка в результате психотравмирующей ситуации – смерти домашнего животного, укуса собаки или насекомого, физической травмы, нахождения в больнице, в сломанном лифте, просмотра триллера в одиночестве и др. Возможно, для взрослых происшествие покажется не таким уж опасным и ужасным, но его воздействие на малыша будет очень сильным. В результате пережитого появляется страх одиночества, похищения, потери близких.

Ознакомимся с различными способами преодоления неприятных переживаний.

**I**

**Преодолеваем страх темноты.** Для того чтобы бороться со страхом темноты, надо определить его причину и в зависимости от этого выбирать способы его преодоления.

Первая причина: страх одиночества.

Как часто мы слышим от родителей жалобы на то, что ребёнок боится темноты. Практически каждый из нас в детстве переживал подобное состояние. С чем это связано? Существует одна закономерность: страх темноты возникает тогда, когда ребёнок остаётся один, без взрослого. Например, раньше он спал в одной комнате с родителями, а терерь надо переселиться в отдельную комнату и засыпать в одиночестве, да ещё и при выключенном свете.

**Что делать?**

Если ваш ребёнок боится засыпать один в тёмной комнате, необходимо дать ему почувствовать свою безопасность, защищённость. Это значит, что процесс засыпания должен проходить в спокойной обстановке, без конфликтов, криков, угроз. Расслаблению помогает купание в ванне перед сном, чтение любимой книжки с хорошо знакомым сюжетом. Можно посидеть (не ложиться рядом) у кроватки, пока детка засыпает, включить ночник. Не следует сидеть рядом до той поры, пока ребёнок не заснёт. Сон будет в этом случае поверхностным, ребёнок будет периодически открывать глаза, проверяя, здесь ли мама. Можно под каким-либо предлогом выйти ненадолго, а потом вернуться. Главное, чтобы ребёнок понимал, что вы здесь, рядом с ним.

Преодолевая страх темноты, ребёнок взрослеет, это очередной шаг в его развитии. Похвалите его за смелость, подчеркните, что он уже большой и может засыпать один, без взрослого. Почувствовать себя взрослым ребёнку поможет и мягкая игрушка, которую надо «уложить спать». Игрушка должна быть одна. Если игрушек будет много, процесс укладывания затянется на долго и места в кроватке может не хватать для самой «няни».

**Внимание!** Родители, не укладывайтесь спать вместе с малышом, у него должно быть отдельное спальное место.

Вторая причина – страх по поводу неизвестного существа, которое очень пугает ребёнка.

Если ребёнок боится тёмного помещения, опасаясь, что на него кто-то может напасть, следует выяснить, а кого он боится. Бывали случаи нападения раньше, или он увидел подобную ситуацию в кино, на улице.

**Что делать?**

Попробуйте с ребёнком стать этим существом. Придумайте для него костюм (например, приведения), спрячьтесь за дверью в комнате и напугайте того, кто войдёт в комнату. Предварительно договоритесь с тем человеком, которого будете пугать. Это может быть ребёнок постарше или взрослый, который подыгрывает вам, испугается почти искренне, а потом вместе с вами посмеётся над шуткой.

**Внимание!** Не пугайте неожиданно, без предупреждения, пожилых людей, маленьких детей.

Мальчикам можно предложить войти в тёмное помещение в костюме Человека-Паука, Чёрного Плаща, Ниндзи и др. Разрешите ему выкрикивать при этом грозные, подбадривающие слова. Костюм даст возможность ребёнку почувствовать себя таким же смелым, сильным, уверенным, как герой любимого мультфильма, а громкие крики помогут ему прогнать свой страх.

**Итог, закрепляем результат.**

В дневное время (светлое) время суток, когда ребёнок в хорошем настроении (это важно), повторите ему, что гордитесь им, цените его усилия в стремлении преодолевать страх.

- Ты молодец, вчера см уснул в своей кроватке!

- Ты уже стал совсем большим, не боишься заходить в тёмную комнату!

- Какой ты смелый, совсем не боишься!

**II**

**Боязнь насекомых, животных**

Кого из насекомых чаще всего боятся дети? Практика показывает, что первое место занимают пауки. Почему одни дети боятся их, а другие нет? Много зависит от первой встречи, первого впечатления. Если в это время находящийся рядом взрослый вызывает спокойствие (удивление, радость), то эта реакция усваивается и ребёнком. Если ребёнок встретился один на один с пауком, да ещё общая обстановка неприятная или незнакомая, то вполне могут появиться тревога, страх.

Одна девочка вспомнила, как в деревне у бабушки, в туалете, она увидела паука, который на неё «смотрел!!!». После этого не было страшно заходить в туалет, и все свои дела она делала во дворе. Девочку стыдили и ругали, но никто не догадался спросить её о причине такого поведения. Дети (и даже взрослые) также часто боятся лягушек, мышей и других мирных представителей фауны, которые никогда не нападут на человека и не причинят вреда.

**Что делать?**

Сначала надо выяснить, где и при каких обстоятельствах ребёнок впервые увидел «тараканище». Затем спросить, как он выглядел, какого был цвета, размера. Можно уточнить, пыталось ли насекомое напасть, укусить. Обобщив информацию, объясните ребёнку, что насекомое совсем не собиралось нападать, а само испугалось такого большого незнакомца-великана. Далее можно материализовать насекомое, то есть изготовить его копию. Предложите ребёнку нарисовать, слепить, вырезать его из бумаги и т.д. Придумайте ласковое имя, какую-нибудь историю, например, о том, что он потерялся, ищет маму, папу, братишек, сестрёнок. При этом старайтесь, чтобы ребёнок трогал, брал в руки, гладил макет или изображение маленького существа. Уверяю, в дальнейшем при виде настоящего насекомого ребёнок не будет испытывать страха.

**Внимание!**

Если ребёнок боится агрессивного насекомого или животного, например пчелу или собаку, - это «правильный» страх, он предохраняет от опасности получения травмы. Совершенно нормально сторониться жалящей пчелы, лающей собаки. Необходимо объяснить ребёнку, как себя вести в подобных ситуациях (не маши руками, сиди спокойно, постарайся отойти в сторону). В случае опасности поддержите его, продемонстрируйте готовность помочь, защитить.

**Итог, закрепляем результат.**

Дальнейшие наблюдения за поведением ребёнка покажут вам, прошёл страх или ещё остался. Как правило, он проходит. Иногда дети сами рассказывают, что увидели на прогулке паука и не испугались.

Если малыш заявляет, что боится опять повстречаться с ним, то дело здесь может быть в неуверенности в себе, в желании, чтобы взрослый всегда был рядом. Как правило, это вызвано отсутствием у ребёнка самостоятельности, что является следствием чрезмерной опеки со стороны взрослых.

Для закрепления результата прочитайте ребёнку «Муху Цокотуху» К.И.Чуковского. Сказки очень позитивные, вселяют уверенность, смелость, радость преодоления страха. Отдельные эпизоды можно инсценировать. Важно, чтобы ребёнок в сценке был героем, побеждающим страшное чудовище.

**III**

**Один дома**

Безусловно, нельзя оставлять дома детей, которые пока не в состоянии обходиться без взрослого. Ребёнок может ненадолго оставаться дома один примерно с 5-6 лет. Как правило, активные, не тревожные дети с удовольствием соглашаются провести некоторое время дом в одиночестве, пока взрослые отлучаются по очень важному делу.

**Внимание!** Если вам необходимо уйти из дома, объясните ребёнку причину, по которой вам необходимо это сделать. Расскажите , какое у вас важное и ответственное дело, что его обязательно надо сделать, иначе вы можете подвести людей или у вас будут неприятности и т. д. Не давите на ребёнка, говорите с ним терпеливо, спокойно, с уверенностью, что он уже большой и поймёт вас. Пообещайте приятный сюрприз, если ребёнок побудет дома и даже сможет выполнить какое-то ваше поручение: полить цветы, убрать игрушки и т.д. Если договориться не удастся, ищите другой выход из ситуации, но не оставляйте малыша плачущим или в состоянии страха. Так вы ещё больше повысите его уровень тревожности, усилите нежелание оставаться в одиночестве.

Почему ребёнок боится оставаться оди дома? Просто так этот страх не появляется. Скорее всего, это результат негативного социального опыта. Кто-то из взрослых мог таким образом угрожать ребёнку – вот уйду и оставлю тебя одного, делай, что хочешь, плач, сколько хочешь. В этом случае ребёнок, оставаясь один, чувствует свою уязвимость, беззащитность. Кроме того, он может бояться, что кто-то (бандит, вор) придёт и заберёт его. Ведь по телевизору показывают огромное количество передач об этом. Для того чтобы понять, чего или кого боится ребёнок, надо просто спросить его об этом.

**Что делать?**

Каждая опасность, которая представляется ребёнку, является для него непреодолимой. Он не знает, как искать выход из сложной ситуации, потому, что страх сковывает, парализует активность. Часто ребёнок даже не догадывается, что у проблемы может быть решение. Поэтому важно поискать выход из ситуации, которая якобы происходит в настоящий момент. Хорошо, если выходов будет много.

**Внимание!** В кризисные периоды жизни ребёнка, то есть в периоды каких-либо изменений в привычном укладе, при плохом самочувствии, некомфортной домашней атмосфере нельзя требовать от ребёнка самостоятельности и уверенности в новых для него ситуациях.

**Итог, закрепление результата.**

После того как вы выясните причину страха и проанализируете, каково общее самочувствие вашего ребёнка, придумайте вместе с ним различные варианты поведения в опасной ситуации. Хорошо, если удастся ещё и проиграть их, в этом случае закрепление необходимых действий будет более эмоциональным и прочным. Перечисленные ребёнком варианты поведения покажут вам, насколько он ориентируется в социуме, насколько может быть самостоятельным, видит ли он, как много есть способов спасти самого себя. Сколько таких способов он знает? В конце беседы не надо требовать никаких обещаний («Ну, теперь ты будешь оставаться дома один?»). Можно просто выразить уверенность в способности ребёнка не терять самообладания в трудную минуту: «Теперь ты знаешь, как себя вести в случае опасности, можешь даже научить других ребят, которые боятся остаться дома одни». Первое время старайтесь уходить ненадолго, но часто , чтобы ситуация стала привычной. Уходя, сохраняйте в душе спокойствие и уверенность, что ребёнок уже стал большим и может оставаться на какое-то время без взрослых.

**IV**

**Страх выступления перед зрителями**

В детском саду многие родители (законные представители) уделяют большое внимание разностороннему развитию ребёнка. Они записывают детей в разнообразные кружки, секции, студии (театральную, танцевальную, спортивную и др.) и в душе надеются на их высокие достижения. Увы, одарённых детей единицы, а к остальным успех приходит после длительного и упорного труда воспитателя, другого педагога и самого воспитанника.

Иногда требования, которые предъявляют к ребёнку, не соответствуют его возможностям. В результате у него формируется опыт неуспешного.

Например: папа записал сына в секцию бокса, чтобы он стал активнее, смелее, смог за себя постоять. Однако для занятий боксом требовались быстрая реакция, напористость, активность, а все эти качества у мальчика отсутствовали. Вскоре он отказался посещать секцию. Занятия футболом также оказались не в радость, так как скорость, быстрота реакции, умение играть в коллективные игры были не свойственны ему. Таким образом, вместо развития способностей у ребёнка сформировался страх, вызванный неудачным опытом.

**Внимание!** Необходимо, чтобы занятия в кружке, секции, студии были ребёнку по силам, приносили радость, доставляли удовольствие и, главное, соответствовали его психологическим, физиологическим способностям.

**Что делать?**

Важно выбрать занятие, которое будет не тормозить, а стимулировать развитие способностей ребёнка, формирование его личности. Сначала поговорите с ребёнком о различных творческих (спортивных) видах деятельности. Поводом для разговора может стать телепередача о художнике, посещение концерта, спортивного соревнования, праздника. Спросите у ребёнка, хотел бы и он научиться рисовать (петь, танцевать, плавать, лепить и т.д.). Задатки к определённому виду деятельности является залогом успеха. Хорошо, если до начала занятий педагог или (тренер) оценит возможности ребёнка. На мой взгляд, не следует записывать ребёнка с отсутствием слуха в музыкальную школу, там начнутся серьёзные систематические занятия по освоению игры на инструменте, другие специализированные уроки, которые требуют усидчивости, внимания, кропотливого ежедневного труда…

Некоторые занятия могут быть даже противопоказаны ребёнку по состоянию здоровья, а другие, наоборот, помогут укрепить его. Возможно, придётся посетить вместе с ребёнком несколько разных секций, присмотреться к преподавателям, к тренеру, к интерьеру, к содержанию работы, пока, наконец, не найдётся занятие, которое будет ему пол душе и «по плечу». Тогда успехи и достижения, а с ними уверенность в себе, в своих возможностях, исключат страх и тревогу.

Но не всё так гладко. Допустим, вы выбрали подходящий вид деятельности, занятия идут полным ходом, ребёнок увлечён ими, и всё хорошо… Но вот дело доходит до выступления или соревнования. И ребёнок отказывается выходить на сцену (ринг), утверждая, что у него ничего не получится, что над ним все будут смеяться. Иногда взрослые отмечают, что сначала всё было в порядке, ребёнок уверенно и спокойно выступил, а потом переменился. Причина может заключаться в том, что ребёнок повзрослел. Да, да, повзрослел! Если раньше он видел ситуацию только со своей позиции, то теперь стал задумываться о том, как он выглядит в глазах окружающих, что о нём подумают другие. В этом случае следует сократить аудиторию. Пусть среди зрителей будут только близкие , хорошо знакомые ребёнку люди, родственники, друзья. Организуйте семейный концерт. Постарайтесь, чтобы всё было «по-настоящему»: аплодисменты, букеты, фотографии на память…

Постепенно ребёнок привыкнет к публике, почувствует радость выступления, успеха.

Кстати, у мальчика, который не хотел заниматься боксом, оказался хороший музыкальный слух, на занятиях в музыкальной школе его хвалили. Ребёнок стал более общительным, уверенным в себе, начал активно выступать на праздниках, конкурсах. Ведь если неудача порождает тревогу, то успех её побеждает.

**Итог, закрепляем результат.**

Ребёнок не может быть талантливым во всём, а добиться успеха хочется каждому. Поэтому, уважаемые родители (законные представители), уделите время и внимание поиску того дела, которое даст возможность ребёнку получить удовольствие, повысит его уверенность в себе, в своих возможностях. Не ориентируйте на свои представления о способностях ребёнка и его физическом потенциале, посоветуйтесь со специалистами: педагогом, тренером, врачом. Занятие должно быть по душе и по силам. Старайтесь отмечать даже небольшие успехи, поощряйте, хвалите, подбадривайте ребёнка. Если он начал бояться публичных выступлений, временно сократите и количество. Будьте благодарными зрителями, дарите малышу свою любовь, аплодисменты, цветы, признание.

**V**

**Страх перед медицинскими процедурами**

Всем знакома картина у дверей процедурного кабинета: испуганные, притихшие дети жмутся к мамам, а из-за дверей раздаются истошные крики. «Новенькие» проявляют любопытство, интерес к незнакомой тёте в белом халате, «бывалые» плачут, как только перешагивают порог процедурного кабинета.

Страх боли, уколов, крови всегда связан с посещением врача или больницы.

Согласитесь, болезнь – не самый приятный период в жизни даже взрослого человека. Самочувствие плохое, болит голова (живот, горло и т.д.), настроение подавленное. В этот момент любое неприятное, а тем более болезненное, испытание переживается детьми ещё тяжелее. А если ребёнка госпитализируют, разлучают с мамой, с любимыми игрушками, привычной домашней обстановкой? Сильное негативное переживание запоминается и закрепляется. Время прошло, и выздоровел ребёнок давно, а увидит белый халат – и отказывается выполнять элементарные действия – открыть рот, показать язык и т. д.

Ребёнок с сильной нервной системой, активный, весёлый, подвижный не обращает внимания на переживания, покричит во время процедуры сколько надо, испугает всех присутствующих по несчастью, которые ждут за дверью, и через пять минут опять в хорошем настроении. Плаксивые, ослабленные дети переживают и до похода в поликлинику и после, и могут даже потерять сознание при виде шприца.

**Что делать?**

Убеждать ребёнка, что уколы – это ерунда и делать их не больно, не следует. Всё равно он будет переживать, плакать. Лучше подготовьте ребёнка к процедуре, объясните, что уколы необходимы, чтобы победить болезнь, убить микробов.

В очереди на укол или иную процедуру сделайте всё, чтобы отвлечь ребёнка от неприятных мыслей. Возьмите с собой интересную книжку, игрушку. В самом кабинете старайтесь быть в тесном контакте с ребёнком: держите его за руку, прижмите к себе во время процедуры.

**Внимание!** Желательно, чтобы шприц, игла, медицинские инструменты не попадали в поле зрения ребёнка. Вид иголки, входящий под кожу, - зрелище не для детей.

Ваша поддержка, сопереживание, сочувствие помогут ребёнку легче переживать боль. После того как процедура закончилась, порадуйтесь вместе с ребёнком, что всё позади, пусть он почувствует облегчение. Это позволит снять напряжение, расслабиться. Похвалите ребёнка: «Ты у нас герой, молодчина, совсем мало плакал!» и т.д., но ни в коем случае не стыдите.

Правильное поведение родителей позволяет избежать формирования устойчивых негативных реакций у ребёнка (потери сознания, тошнота, истерика) во время медицинских процедур. Мне приходилось общаться с юношей, который теряет сознание при виде крови. Подобная реакция не поддаётся контролю, каждый раз ему приходится предупреждать медперсонал о такой своей особенности.

**Итог, закрепляем результат**

Убедите ребёнка в необходимости лечения, включающего болезненные процедуры. Выразите ему сочувствие, укрепите его дух своей поддержкой. В медицинском кабинете всячески отвлекайте ребёнка, не давайте ему смотреть на то, как идут приготовления к процедуре, прижмите ребёнка к себе, держите его за руку. После процедуры подождите, пока он успокоится, помогите расслабиться, дайте пить (если нет противопоказаний). Затем, по дороге домой, похвалите его, выразите уверенность, что все микробы убежали восвояси и теперь он обязательно выздоровеет. Можно заранее подготовить какой-нибудь приз («вкусняшку») за храбрость.

**VI**

**Страх, вызванный смертью близкого человека**

Смерть близкого человека (родителей, бабушек, дедушек) является психотравмирующей ситуацией для всех членов семьи, тем более для детей. У взрослых возникают вопросы: как объяснить, что человека больше нет, надо ли вести ребёнка на похороны и т.д.

Необходимо отметить, что в силу своего небольшого жизненного опыта, гибкости эмоциональной сферы ребёнок также ощущает горе утраты так, как это происходит у взрослых. Конечно, его чувства глубоки и искренни, но в то же время скоротечны, настроение может меняться, он переключается на окружающие события и не останавливается на тяжёлых переживаниях.

Если ребёнок у не удаётся по каким-то причинам переключиться и он переживает наравне с взрослыми, могут наблюдаться страхи, нарушения сна и самочувствия. С одной стороны, ребёнок хочет, чтобы близкий человек вернулся, чтобы всё стало по-прежнему, с другой – боится, что «мертвец» придёт и утащит его в могилу. Так, маленькая девочка, у которой умерла бабушка, по ночам просыпалась, садилась на край кровати и говорила, что видит что-то на полу, а утром не помнила об этом. По вечерам она боялась оставаться в своей комнате одна, по её мнению, бабушка во время сна могла увести её с собой.

**Что делать?**

Ребёнку необходимо сказать, что близкий человек умер (не «уехал далеко в командировку»), что его нельзя больше увидеть, но о нём можно думать, вспоминать. Пусть ребёнок представляет, что этот человек живёт на Небе, наблюдает за ним, а иногда и помогает. Не запрещайте ребёнку говорить об умершем, выражать своё сожаление, можно даже предложить нарисовать его. В своих рисунках дети часто изображают ушедших людей ангелами. Рисование помогает справиться с переживаниями, освободиться от тревоги и тяжести на душе.

**Внимание!**

Не стоит брать ребёнка с собой на похороны. Дело даже не в том, что он испугается умершего. Большое эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают плач, крики, обмороки близких. Взрослые, которые теряют контроль над собой, выглядят в глазах ребёнка необычно, непривычно, и могут стать причиной неосознанного страха.

Поскольку родственники будут заняты похоронами и сопутствующими ритуальными делами, необходимо, чтобы в их отсутствие рядом с ребёнком мог находиться кто-то из близких, хорошо знакомых людей. Лучше, если ребёнок пригласит в гости в дом, где есть другие дети, его родственники или чуть старше, которые могут поиграть с ним, переключить его внимание на другие занятия. Через какое-то время можно сходить с ребёнком на место захоронения. Это, возможно, поможет ему осознать произошедшее, подвести итог грустному событию.

В дальнейшем будьте внимательны к ребёнку, чаще разговаривайте с ним, давайте возможность выражать свою печаль, но в то же время переключайте его внимание на хорошие, светлые и даже весёлые воспоминания об ушедшем человеке. Так они не станут источником тревоги, страха. Хорошо, если на первых порах вы сможете выполнить те функции, которые выполнил ушедший из жизни человек – читать книжки перед сном, водить в детский сад, купать и т.д. Благодаря этому ребёнок не будет так остро переживать его отсутствие, скучать.

**Итог, закрепляем результат**

Жизнь есть жизнь, и нам не избежать опыта расставания с близкими и дорогими людьми. Взрослым надо быть внимательными и чуткими к детям в период траура. Необходимо объяснить, что произошло грустное событие, человек, умер, и уже никогда не будет находиться рядом. Но он в наших сердцах, мыслях и в душе. Мы будем его вспоминать и любить. На могилу близкого человека лучше сходить с ребёнком уже после похорон, во время погребения он может испугаться аффективных реакций взрослых, вида не живого человека, большого количества людей и т.д. После похорон важно следить за самочувствием ребёнка, его аппетитом, сном. Старайтесь больше разговаривать с ребёнком, организуйте его общение с другими детьми, пойдите в гости. Сделайте всё, чтобы как-то заменить ушедшего из жизни человека – укладывайте ребёнка спать, приготовьте любое лакомство, подарите игрушку. Сделайте всё, чтобы воспоминания были не тяжёлыми и мрачными, а светлыми и добрыми. На первых порах не стоит оставлять ребёнка одного в квартире. И сон его будет спокойнее, если засыпать он станет не один, а рядом будет кто-то из взрослых.

**VII**

**Страх перед неудачами**

Чрезмерная родительская опека (гиперопека) может стать источником переживаний и опасений ребёнка. Всякого рода запреты – «нельзя, а то укусит, упадёшь, испачкаешься, дядя заберёт и т.п.» – формируют в характере ребёнка неоправданную осторожность, страх. Ограничение взрослыми обещаниями ребёнка со сверстниками, взаимодействия с окружающим миром, освоения новых видов деятельности тормозят естественную живость и познавательную активность воспитанника детского сада. В результате может возникнуть так называемый страх новизны, который основывается на свойстве любого нового предмета (объекта, ситуации) вызвать интерес и чувство опасности одновременно. Чрезвычайно опекаемые дети, как правило, опасаются новой обстановки, незнакомой ситуации.

Тревожные дети боятся осваивать велосипед, ролики, коньки прокатиться с горки. Они не могут самостоятельно сделать покупку в магазине, так как при этом надо обратиться к незнакомому человеку (продавцу), волнуются, если на них обращают внимание незнакомые взрослые, дети. Ребёнок будет в этот момент теребить одежду, выщипывать комочки шерсти из пушистой кофты, грызть ногти и т.д. В начальной школе при изучении нового материала, знакомстве с новыми заданиями такой ребёнок постоянно переспрашивает, что делать дальше, как делать, утверждает, что у него ничего не получается. Подобное поведение у тревожных школьников устойчиво и продолжительно по времени.

**Что делать?**

Для того чтобы помочь ребёнку преодолеть страх новизны, необходимо дать ему возможность привыкнуть к этому новому. В конце концов оно, станет знакомым и понятным. Только делать это надо постоянно, без нажима и раздражения.

Ребёнок боится скатиться с горки, значит, идём на горку вместе и не один раз. Сначала, пока ребёнок привыкает, осваивается, необходимо находиться рядом с ним. Позже, когда появляется внутренняя готовность скатиться с горки, и если у ребёнка хорошее настроение, можно предложить ему самостоятельно съехать с горки (под вашим наблюдением).

У каждого ребёнка темп освобождения от тревожности. Проявите терпение, не торопите его. В случае удач, даже небольших, не скупитесь на похвалу, говорите, что вы верили в него, что он стал теперь сильнее, взрослее. Ребёнок будет чувствовать себя более уверенно, если потом (в детском саду, в школе, во дворе) сможет показать себя молодцом, катаясь с горки. Пусть у вашего ребёнка появятся велосипед, ролики, коньки, то есть те предметы, которые развивают координацию, моторику, дают возможность почувствовать своё тело в движении и управлять им. Среди новых знакомых, на отдыхе, во дворе, в школе он сможет продемонстрировать свои навыки, а не стоять в стороне, наблюдая, как это делают другие.

**Внимание!** Не стыдите ребёнка, не говорите ему, что он трус, неумёха, и т. д. Психологи отмечают, если ребёнку постоянно твердят, что он неспособный, неловкий, не смелый, у него снижается самооценка, появляется желание избегать трудностей. Кроме того, низкая самооценка способствует формированию зависти к более успешным ровесникам, появлению агрессии. Если же взрослый поощряет старания ребёнка, говорит, что «всё получится, надо только приложить небольшие усилия», то самооценка ребёнка не страдает, и он, наоборот, стремится преодолеть возникшие сложности.

Помогая тревожным детям, необходимо знать следующие основные правила:

- принимайте ребёнка таким, какой он есть;

- не сравнивайте ребёнка с другими детьми;

- способствуйте повышению самооценки ребёнка: хвалите его при достижении даже малейших успехов;

- демонстрируйте ему образцы уверенного поведения;

- не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

**Итог, закрепляем результат**

Итак, если вы заметили, что ребёнок испугался новой для него ситуации, не может преодолеть своей неуверенности? Поддержите его, помогите ему справиться с возникшими трудностями. Не давите на него, не торопите, не унижайте достоинство ребёнка. Всему своё время. Дождитесь, когда появится внутренняя решимость сделать то, что раньше было не под силу, поддержите его: помогите удерживать равновесие, держите за руку, стойте рядом и т.д. Не жалейте времени на освоение новых умений и навыков, добивайтесь результата путём многократных повторений. Освоив одно действие, не останавливайтесь, ставьте новые цели. Не жалейте добрых слов поощрений. В дошкольном возрасте очень многие навыки осваиваются гораздо быстрее, чем во взрослом. Можно научить ребёнка плавать, кататься на коньках, роликах, велосипеде, ходить на лыжах и др. Не теряйте времени уже сейчас, а мышечная память сохранит эти умения на всю оставшуюся жизнь.