

**В игре каждый маленький трусишка способен переживать свой страх заново, как бы понарошку, и таким образом снижать остроту переживания.**

### **Пятнашки**

*Это старинная игра, дошедшая и до наших дней. Возможно, потому, что помимо радости она приносит ощутимую пользу детям, проводя, можно сказать, профилактику боязни нападения, укулов и физических наказаний.*

*Расставьте по комнате в беспорядке стулья и столы. Водящий должен осалить играющего, хлопнув его по спине или чуть ниже. При этом он не имеет права дотягиваться до игрока через стул или другую мебель.*

### **Жмурки**

*Эта народная игра помогает ребенку справиться со страхами темноты и замкнутого пространства. Правила ее всем известны, но если вы играете в помещении, то лучше внести в них некоторые коррективы.*

*Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто испытывает сильный страх темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: "Замри!" - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего - найти всех участников.*

### **Прятки**

*Ценность этой народной игры такая же, как и предыдущей. При этом она помогает справляться в некоторой степени и со страхом одиночества, так как спрятавшийся ребенок какое-то время остается один. Если ваш ребенок боится темноты, то можно выключить (или хотя бы поначалу притушить) свет в комнате, оставить его только в коридоре. Если водит ребенок, постарайтесь спрятаться в темной комнате, чтобы он был вынужден заглянуть туда в поисках игрока. Если же водящий вы сами, то постарайтесь сделать так, чтобы ребенку захотелось спрятаться в неосвещенной комнате.*

*А еще страх можно нарисовать, а после украсить его сделать нарядным или смешным. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего бояться все страхи, - они боятся стать посмешищем! И если уж он очень страшный его можно демонстративно порвать на мелкие кусочки и выбросить.*

**От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью.**

**Склонность к страху преодолевают добротой.**



**Адрес:**  
**679000, Еврейская автономная область,**  
**г. Биробиджан, ул.Советская, 49**  
**телефон: (42622) 47015**  
**+79242073345**

**электронная почта:**  
**[centr.stupeni@post.eao.ru](mailto:centr.stupeni@post.eao.ru)**



**Минпросвещения**  
**России**

***Как родители могут  
помочь ребенку  
справиться со страхами***

Биробиджан

2023г

### 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?

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.

### Каким образом родители могут помочь своим детям почувствовать себя увереннее в этом мире?

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 стыдят 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.

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.

## Куда обратиться за помощью?

Чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию,

запишитесь по адресу:

ЕАО, г. Биробиджан, ул. Советская, д. 49  
тел.: 8 (42622) 47015, +79242073345, +79246432135  
e-mail: [centr.stupeni@post.eao.ru](mailto:centr.stupeni@post.eao.ru)

## Родителям важно учитывать 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 грозный 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 жизнерадостности.

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.

