Як подолати дитячі страхи

Для того, щоб допомогти дитині звільнитися від страху, дорослі повинні розуміти причини його появи у конкретної дитини. Так, страхи, які виникають у процесі спілкування з батьками і однолітками (навіювані), відрізняються від страхів, що породжені уявою самої дитини, чи є результатом переляку.

 **Часті і тим більше довготривалі переживання страху** у ранньому віці сприяють формуванню у дитини боязкості та лякливості. Залякані діти ростуть хворобливими і слабкими, тобто хворобливість можна розглядати як одну з причин страху, але і страхи частіше зустрічаються у дітей, які хворіють.

Дуже поширені так звані **навіювані дитячі страхи,** джерелом яких є дорослі, які оточують дитину і які ніби заражають дитину страхом через те, що занадто настійливо та підкреслено емоційно вказують дитині на наявність небезпеки. До числа навіюваних страхів можна також віднести і ті страхи, які виникають у занадто емоційних, неспокійних, знервованих батьків. Їхні розмови при дитині про смерть, хвороби, пожежі, вбивства, згубно відбиваються на її психіці.

У 3-4 роки дитина починає боятися темряви, собак, смерті, пожежних машин тощо. Причиною є те, що уява дитини розвинулась уже до такої міри, що вона **здатна уявити себе на місці інших людей** (вік емпатії) і здатна уявити ту небезпеку, якої сама ніколи не зазнавала. Ці страхи особливо типові для тих дітей, яких нервували, примушували їсти чи користуватися горщиком, часто розповідали страшні казки, надто багато погрожували і лаяли, або ж, як не дивно, якщо надмірно опікали і тим  не давали можливості розвивати незалежність та комунікативність.

Причиною страхів у дошкільнят є також **занижена оцінка дитини.** Дуже часто батьки, оцінюючи свою дитину, бачать у ній тільки недоліки, а це породжує у дитини страх. До того ж головною умовою подолання страхів у дитини є невтомна робота батьків над закріпленням і усвідомленням позитивного в дитині. Намагання дорослих диктувати дитині свою волю у всьому, навіть у дрібницях, викликає у дітей невпевненість, думки про те, що батьки її не люблять. Зворотний бік страху – агресивність.       За агресивністю часто приховується і відчай дитини, яка пережила страх нелюбові батьків.

Досить часто дорослі використовують такий прийом впливу на дитину, як **залякування**, при цьому, ніби не бажаючи зла. Безумовно, переляк може бути викликаний і випадковими обставинами (землетрусом, пожежею, грозою, аварією тощо), але найчастіше причиною появи страху є залякування  та неправильне або недостатнє пояснення тих чи інших явищ і ситуацій. Особливо, коли дорослий погрожує залишити дитину, чи позбавити своєї батьківської любові (не буду тебе любити, віддам кому-небудь, покину, візьму собі другого хлопчика, слухняного). Подібні погрози стають, як правило, причиною появи страхів, сприяють розвитку невротичної схильності, оскільки боязнь втрати близьких загострює потребу в їх близькості, любові, прихильності.

Навіть нечасті і незначні (як на думку дорослих) фізичні покарання поглиблюють у дитини почуття незахищеності, а з ним і поширюються страхи. Але і сам страх може бути причиною небажаних проявів. Так, страх інколи викликає у дитини жорстокість і агресивність: без будь-яких причин дитина нападає на однолітка чи молодшого за віком, а то і на дорослого, плює, б’є, кусає, щипає. За агресивністю часто прихований відчай дитини, котра страждає від страхів і не знаходить розуміння і любові у своїй сім’ї  та найближчому оточенні. Найчастіше реакція батьків і вихователів на агресію дитини – покарання (не здивуватися чи пошкодувати дитину за те, що вона раптом так учинила, не обняти міцно і сказати: «Та що ж це ти?», а покарати). І чим більше карають, тим більше вживлюються страхи, а спалахи агресії починають вживлятися у структуру особистості дитини, що тільки формується. Лише розуміння причин агресії, страху або насилля в конкретних дітей у конкретних умовах, робить видимими особистісні проблеми дорослих, пов’язані із аспектами влади, насилля, страху у взаєминах з дитиною.

Тривожність також розвивається в **дітей, які не достатньо рухаються,** не беруть участь у колективних іграх, оскільки гра для дитини була й залишається кращим засобом порятунку від усіх страхів.

***Протидія домашньому насильству***

***Примірний перелік***

***організацій та установ, служб підтримки постраждалих осіб, до яких слід звернутися у випадку домашнього насильства***

***Організації  та установи:***

* ***Територіальний орган поліції або за телефоном 102,***
* ***Центр соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді,***
* ***До вихователя, практичного психолога, вихователя-методиста, директора;***
* ***До близької людини,***
* ***На телефони гарячих ліній:***

***Якщо Ви опинилися в ситуації домашнього насильства,телефонуйте:***

***0-800-500-335  – Національна «гаряча лінія» з протидії домашнього насильства (цілодобово та  безкоштовно з мобільного телефона),***

***Комунальна установа «Криворізький інклюзивно-ресурсний центр № 1***

***Криворізької міської ради***

***Адреса: м. Кривий Ріг, м-н Сонячний, 47-а***

***Телефон: 0977530814***

***E-mail:*** ***kirz1kmr@i.ua***

***Директор: Андреєва Тетяна Гарріївна***

***Інструктивно-методичні матеріали «Інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами» для батьків***

Інклюзивно-ресурсний центр (ІРЦ) - це установа, яка створена з метою реалізації права дітей з особливими освітніми потребами віком від 2 до 18 років на здобуття дошкільної та загальної середньої освіти, в тому числі, у закладах професійної (професійно-технічної) освіти та інших навчальних закладах, які забезпечують здобуття загальної середньої освіти шляхом проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини, надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг та забезпечення їх системного кваліфікованого супроводу.

За допомогою порталу інклюзивної освіти батьки можуть:  Зареєструватись та входити у систему за допомогою BankID або ЕЦП;  Подати заявку до інклюзивно-ресурсного центру, не виходячи з дому;  Отримати запрошення на проходження комплексного оцінювання (адреса, дата, час);  Зберігати заявку та висновок в електронному вигляді;  Контролювати проведення занять з дитиною;

Для того, щоб подати заявку до ІРЦ батькам необхідно перейти на сайт http://ircenter.gov.ua/, знайти необхідний заклад та натиснути кнопку «Зареєструватися». Якщо ви вже зареєстровані то перейдіть до пункту 3. 2. Заповнюєте необхідні поля: e-mail, прізвище, ім'я, по-батькові (за наявності), тип (батько, мати, представник), паспортні дані (серія, номер, дата видачі, ким виданий), населений пункт, вулиця, будинок, квартира. Обов’язкові поля виділені жирним шрифтом. На вказану Вами електрону пошту прийде логін та пароль для входу на сайт. 3. На сторінці потрібного ІРЦ вказуєте Ваш логін, пароль та натискаєте «Увійти». 4. Для створення заявки на прийом до ІРЦ натискаємо «Додати», обираємо ІРЦ, вказавши регіон та потрібний ІРЦ, натискаємо «Далі». На наступному кроці «Подання заявки» заповнюємо поля: населений пункт, заклад освіти, в якому навчається дитина та мета проведення комплексної оцінки. Далі необхідно заповнити данні про дитину, заповнивши поля: прізвище, ім'я, по-батькові, дата народження, свідоцтво про народження (серія, номер, дата видачі), за наявності - паспортні дані (серія, номер, дата видачі, ким виданий). Натискаємо «Зберегти». 5. Перелік заявок Ви можете переглянути на сторінці «Заявки». 6. На сторінці «Календар» з’явиться інформація, щодо дати та часу зустрічі в ІРЦ.



***Адаптаційний період першокласника в школі***

**1.Зберігайте спокій і впевненість в тому, що все буде добре.** Звичайно, кожна мама чи тато хвилюються за свою дитину, особливо в такий відповідальний момент – перший раз в перший клас. Але пам’ятайте, що саме своїм настроєм і своїми думками, ми формуємо у дитини установку на майбутнє навчання в школі. Тому намагайтесь продемонструвати дитині свою впевненість в тому, що все буде добре, свій спокій і віру в сина/дочку. Ні в якому разі не лякайте дитину школою, стримуйте свої побоювання і острахи. Просто вірте в свою дитину і сприймайте її такою, як вона є.

**2.Формуйте позитивне ставлення до школи і вчителів, але водночас будьте чесними.** Не варто ідеалізувати школу, говорячи, що там буде безмежно весело, цікаво, захоплююче. Слід говорити правду про можливі труднощі, про необхідність слухати вчителя, виконувати інструкції, які інколи не подобаються. Але обов’язково переконуйте дитину в тому, що все буде добре, що вона справиться, зможе знайти те, що їй до душі, знайде друзів і отримає радість від пізнання нового.

**3. Завжди позитивно відзивайтеся про школу і вчителів.** Діти в такому віці все ще дуже залежні від батьківської думки. Вони складають свою думку, своє враження про щось нове (в даному випадку про школу) на основі висловлювань і ставлень батьків. Тому, якщо ви хочете, щоб вчитель став авторитетом для вашого першокласника, ніколи не говоріть поганого про нього при дитині. Це сприятиме гарній поведінці дитини в школі і додасть мотивації до навчання.

**4.Уникайте додаткових стресів і навантажень.** Ніколи не відправляйте дитину одночасно в перший клас і якусь секцію або гурток. Початок навчання у школі і так є серйозним стресом для 6-7-річних дітей. Тому, якщо заняття спортом і музикою здаються вам необхідною частиною виховання вашої дитини, почніть водити її туди за рік до початку навчання або після того, як диина адаптується. Повноцінний відпочинок на цьому етапі дуже важливий. Тому нехай дитина проводить більше вільного часу на свіжому повітрі, граючись з друзями.

**5.Слідкуйте за режимом дня і повноцінним харчуванням.** Розпорядок дня, який не змінюється, допоможе дитині швидше адаптуватися до нових умов. Якщо ваш першокласник – шестирічка, то бажаний і денний сон хоча б на одну годину. Особливо зверніть увагу на харчування дитини. У її раціоні повинні бути присутніми білки (м’ясо, риба, сир, яйця), молочні продукти, вершкове і рослинне масло, свіжі овочі і фрукти, соки. Організм зараз як ніколи потребує додаткової енергії, адже справитися і пристосуватися до нових умов – досить серйозне завдання.

**6.Будьте особливо уважними до почуттів дитини в перші місяці.** Не пропускайте труднощі, які можливо, виникнуть у дитини. Слухайте сина/дочку, говоріть про школу, про події, про почуття. Намагайтеся разом знаходити шляхи, розповідайте про себе в шкільні роки. Будьте з дитиною більш терплячими і чуйними, щоб вона відчувала спокій і підтримку вдома.



***Психологчне здоров’я під час карантину***

1. На одну погану емоцію потрібно намагатися мати три позитивних переживання. Що тут насправді важливо – доброго у вашому життя повинно бути більше, ніж негативу. І цього потрібно прагнути. І тоді конфлікти відійдуть з вашого життя .
2. Дуже важливо отримувати перевірену інформацію.
3. Підтримувати контакт із рідними наразі нескладно завдяки телефонам і месенджерам. Розмови з рідними і близькими допомагають зняти частину напруги. Не соромтеся попросити про допомогу, і будьте готові підтримати інших.
4. якщо зосередитися на власних правдивих цінностях та способах їхнього досягнення, то навіть в умовах карантину ви побачите, наскільки багато можна зробити для себе та інших.
5. Будьте гнучкі та приймайте зважені рішення.

 6.Раніше чи пізніше карантин і криза, спричинена

 ним, закінчиться. Найважливіше, як ми її

 переживемо, чи не вийдемо спустошеними і

 розбитими. У наших силах зробити все, щоб

 зберегти психологічне здоров’я своє та своїх

 рідних.



**Пам’ятка**

**Поради психолога щодо збереження спокою**

**Варто пам’ятати про те – що все минеться.**

**Звертайте увагу на свій стан, свою тревогу, тому що ваша тревога передається дітям. Це як у літаку: спершу-маска на себе, далі- маска дитині.**

**Саме так, ви повинні піклуватися про себе і свою стабільність, оскільки через неї стабільно буде відчувати себе дитина.**

 **Якщо ви бачите, що тривожаться ваші діти щодо цього всього, ви можете запропонувати ті самі вправи, традиції, які будуть повертати до спокійного стану: чаювання, перегляд мультфільмів, спільні ігри, проведений разом час. Те, що буде їх заспокоювати.**

**Зараз важливо зберігати себе, свое «я», опиратися на свої внутрішні сили для того, щоб стійко пережити цей стрес. Бережіть себе, і бережіть своїх дітей, і не піддавайтесь паніці.**

 **Практичний психолог Костянок Т.О.**

 **Практичний психолог Костянок Т. О.**