

Беседа с ребёнком на тему: «Что такое страх? И нужно ли с ним бороться?»

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Детский страх имеет несколько отличий от взрослого страха. Обычно отмечают два отличия:

1. Детский страх носит временный характер
2. Причиной детского страха являются возрастные особенности развития.

Детский страх позитивен, так как он удерживает ребенка от опасных и необдуманных поступков. Вместе с тем страх задерживает развитие личности ребенка, вызывает у него пониженную самооценку, тормозит творческую деятельность и приводит к повышенной тревожности.

ЧАСТО ЛИ ТЫ ЧЕГО-НИБУДЬ БОИШЬСЯ? БЫВАЕТ, НАВЕРНОЕ.

Ночью сильная гроза, гром такой громкий, что ушам больно и кажется, что дом сейчас просто развалится. У соседей бульдог - морда недобрая, зубы большие, и так и норовит по утрам войти вместе с тобой в лифт.

А В ЛИФТЕ КУДА ОТ ЕГО ЗУБОВ ДЕНЕШЬСЯ?

Или ещё: взял у папы бинокль со стола - на минутку, только посмотреть. А он раз - и из рук выскользнул, да прямо



Случается, живот так сильно заболит, что сразу в голову мысли лезут: вдруг придётся живот разрезать?



ВДРУГ я УМРУ?



По телевизору иногда такое страшное показывают! И про настоящую жизнь - войну, взрывы, и про выдуманную - вампиров всяких, призраков. Конечно, война далеко, а вампиров, говорят, не бывает, а всё же...

РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПОЧЕМУ-ТО БОЯТСЯ РАЗНОГО.

Вот мама, например, боится, когда ты высываешься из окна. А тебе кажется, что нет в этом ничего такого - ты же просто смотришь и всё. Бабушка боится, что от сосулек у тебя заболит горло. Но это ведь не так: сколько раз пробовал сосульки - и ничего не было! Зато, когда ты боишься один в комнате в темноте засыпать, они говорят: «Ну что за глупости, что же здесь страшного!». Или ты боишься, что ребята будут тебя дразнить, а взрослые: «Подумаешь, пустяки, не обращай внимания!».

Бояться очень неприятно. Хорошо бы этого страха вообще не было! Живи себе и радуйся! Вот только долго ли получилось бы пожить? Видишь злую собаку - руку ей в пасть суешь! Страха-то нету! Переходишь улицу, где хочешь, - чего их бояться, этих машин! Плавать не умею - ну и что, я же не боюсь, ныряю прямо в глубину! Так очень скоро на земле бы все люди кончились...

Выходит, от страха есть польза. Он нас бережёт от глупостей, предупреждает, чего не стоит делать. Даже слова похожие: «СТРАХ» и «СТРАЖ». Спортсмены или циркачи, когда друг друга поддерживают во время сложных прыжков, так это и называют - «страховать». То есть оберегать от падения. У альпинистов верёвки специальные есть - страховочные. Чтобы не сорваться в пропасть.



Но иногда страх не помогает, а мешает. Сильно испугавшись, человек плохо соображает, у него руки-ноги отнимаются. Это

плохой страх, он не бережёт, а губит. Вот от него каждому полезно избавиться! Но как, если... действительно страшно?! Вспомни: когда страх ужаснее всего?



КОГДА ТЫ НИЧЕГО НЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ.

Как на американских горках. Очень страшно, хотя знаешь, что всё проверено и ничего не случится. А когда сам едешь с горы на лыжах, то понимаешь, что можешь и упасть, и больно удариться, - но страх гораздо меньше. Потому что всё зависит от тебя.

ВОТ ЭТО И ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПОБЕДЫ НАД СТРАХОМ: В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАЙТИ ТО, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!



Иногда от тебя зависит почти всё. Например, никто лучше тебя не сможет НЕ высовываться по пояс в окно. И ничья помощь в том, чтобы НЕ баловаться со спичками, тебе тоже не нужна. Тут и самому можно отлично справиться.



Людмила Петрановская.