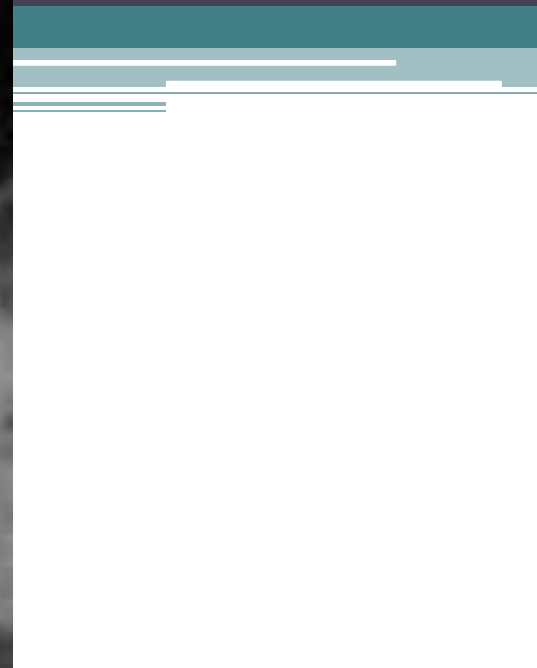


Причины страхов и работа с «тревожными» детьми.



Тревога - биологически отрицательная эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной.

- Находящегося в тревоге узнать довольно легко. Он скован и в то же время суетлив. В результате активность практически равна нулю. При этом стимулируется и симпатическая (активирующая обменные процессы), и парасимпатическая (тормозящая их) нервная система, т. е. в кровь выбрасываются одновременно вещества, и стимулирующие активность, и способствующие отдыху. Человека, находящегося в тревоге, можно уподобить автомобилю, водитель которого давит и на газ, и на тормоз. В результате такую машину может разорвать.

Надо быть одновременно !



Ситуационная тревога

- *Возникает перед волнующим событием (экзамен, соревнование , визит к начальнику и т. п.). Эту тревогу человек осознает. Он чувствует, как у него бьется сердце, перехватывает дыхание, его бросает то в дрожь, то в холод, потеют ладони и т. п.*

Как снять ситуационную тревожность?

- Давайте подумаем. Если у машины, стоящей на месте, мотор работает на повышенных оборотах, то лучше уж пусть она едет, а не стоит. Если от волнения бьется сердце, то лучше пробежаться или присесть раз пятнадцать – двадцать, т. е. «подогнать» деятельность всего организма под работу сердца. После прекращения интенсивной нагрузки происходит общее успокоение, и тревога снимается.

Дать физическую нагрузку ,
переключиться на другую
деятельность.

- Таким способом легко снять предстартовую лихорадку у спортсменов.
- Один из способов снять тревогу перед стартом ,это увеличить их количество в год.

Личностная тревожность

- Это - склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги.
- Бывает связана как с гормональным фоном организма, так и привычными способами привлечения к себе внимания и отыгрывания роли жертвы.
- В этом случае лучше всего прибегнуть к помощи профессионалов.

Страх - самая опасная эмоция !!!

- Если тревога существует достаточно долго, человек начинает искать источник опасности, ликвидирует его и успокаивается. Если источник тревоги ликвидировать не по силам, тревога переходит в страх. Таким образом, страх – это результат работы тревоги и мышления.

Совсем ничего бояться нельзя , быстро умрешь.

Страх ЗЛО!!!

- Человек может быть запутан до смерти. Только страхом можно объяснить гибель африканских аборигенов после нарушения табу. От страха в древности умирали приговоренные к смертной казни. Когда жрец проводил рукой у них по коже локтевого сгиба, они думали, что им перерезали вены.

Страх СТОРОЖ!!!

- Дело в том, что *при страхе усиливается стимуляция нервной системы. В таком состоянии легче быть активным* (естественно, при низких степенях страха), что может привести к развитию интереса, который нередко заглушает страх.

Вывод

- Страх-это защитная реакция организма , продукт нашего мышления , защитный механизм. Если ты, понимаешь , что - здесь не смертельная опасность , преодолеваешь постепенно свои опасения, ты учишься быть смелым.
- Если ты не в состоянии справиться со своими страхами , тебе необходима помощь специалиста, потому как само нахождение в состоянии тревоги, наносит вред здоровью.

Когда возникает «водобоязнь» ?

- Ребенок 3-4 месяца. «Я люблю всех».
- Ребенок 5-6 месяцев. «Свои , чужие».
- Ребенок в 1 -1,5 года «Я не такой уже беспомощный» .
- Ребенок 2-3,5 года «Я вполне себе самостоятельный».

Почему ребенок боится воды?



Самый близкий человек - мама!

- Годовалый ребенок - страстный исследователь!
- Родители не могут предотвратить все несчастные случаи . Их осторожность и беспокойство делают ребенка робким и зависимым. Так, родители запугивая малыша, добиваются подчинения или приучают его следовать социальным нормам.

Страх у грудных детей

- Ребенок может начать бояться купания от, что мать уронила его в воду, или мыло попало в глаза, или его напугал звук воды, засасываемой в отверстие ванны.
- Во время занятий в клубе могут возникать посторонние звуки (громкая музыка , ремонтные работы и т.п.), резкие и громкие голоса, не характерные для домашнего общения, волнение мамы , неправильное погружение, неправильная поддержка малыша в воде и т.п.

Что делать?

- Снять ситуационный страх , не паниковать самой!
- Не в коем случае не заострять чрезмерное внимание, не предавать этому событию существенной значимости ! Это не мировая катастрофа!!!
- Сменить деятельность , выполнить любимое упражнение малыша , увлечь интересной ему игрой, напеть песенку и т.п.

Не в коем случае не надо избегать подобных ситуаций ,а формировать к ним правильное отношение малыша!!!



Ребенок в тазу и ванной



Ребенок в ванной



Как быть с детьми постарше?

- **Ребенок вроде бы и хочет, но боится заходить в воду, а если и заходит, то просто стоит или кричит, не делая никаких попыток принять горизонтальное положение, - довольно заурядная картина, которую наблюдают родители детей от 2 до 4х лет. Давайте попробуем разобраться, почему так происходит, как помочь ребенку справиться со страхом и как определить, есть ли страх на самом деле.**

Начнем с причин побуждающих ребенка так поступать.

Ребенок может испытывать реальный страх и беспомощность перед водной стихией, если он тонул или видел, как рядом с ним тонули другие.

Осознание беспомощности



Манипуляции старших

- **Он мог наслушаться «страшных рассказов» других людей, часто это взрослые, которые сами не плавают по какой-либо причине и ребенку внушают: «Не лезь, утонешь. Не опускай голову, в уши вода попадет, заболеешь. Не ныряй, нахлебашься» и т.п. Таким образом, ребенок, ориентируясь на мнение взрослого, способен поменять свое отношение к воде, даже если он самостоятельно плавал до этого. Часто так происходит с малышами в возрасте от 2-4 лет.**



- **Ребенок просто в какой-то момент решил для себя, что он не будет нырять, и не может поменять отношение сам. Так бывает, к примеру, если родители пытались заставить его это сделать, «надавили», а теперь ребенок в обороне. Он уже немного повзрослел, убедился вроде бы, что плавать - это здорово, но вот, если он это сделает, то вроде как «сдаст свои позиции», проиграет. Такие дети могут заходить в воду, брызгать на других, легко включаться в совместные игры, но принципиально не ныряют, особенно если их просить это сделать.**

Голыми руками меня не возьмешь



- **Тревожные дети, которые вообще при изучении чего-либо нового ведут себя слишком подозрительно и осторожно. Такие дети, даже научившись нырять, очень долго переходят к горизонтальному положению тела в воде, лечь на воду для них проблема.**

Здесь нужен основательный подход



Проверка на страх

- Прежде всего, проверьте, боится ли ребенок на самом деле либо просто паникует «для порядка». Для этого положите свою ладонь ему грудь, когда он зайдет в воду и немного там побудет. Если ребенок не плавал, не совершал активных движений, а сердце бешено стучит, значит, страх присутствует. Во время опасности в кровь выбрасывается гормон стресса адреналин, он повышает артериальное давление и пульс, приводит все органы и системы в режим «максимальной готовности». Ребенок чувствует опасность, может судорожно при этом хвататься за руки взрослого или плавательный круг. Как быть?

” Главное, что он зашел в воду; похвалите его, он действительно молодец, боится, но делает. Приободрите его, покажите, что он в безопасности.



- Можно зайти вместе с ним, поддержать его под грудь или живот в горизонтальном положении, объяснить свойства воды, показать, что на тело действует сила выталкивания и погрузиться не так уж и просто. Первые попытки не должны быть интенсивными, у таких детей главное – преодолеть страх, ведь он сковывает движения и «парализует мозг», ребенок не воспринимает никакие упражнения, пока не убедится, что он в безопасности.

Водные игры для «сухопутных» малышей

- Случается, что ребенок даже не хочет заходить в воду, хотя интерес к воде проявляет. В таком случае не нужно торопить события, можно начать с «рыбалки» или любой другой игры, где по правилам так или иначе нужно зайти в воду.

«Рыбалка»



«Компотик»



Плавание: не только обучение, но и воспитание.

- ” Не забывайте, что взрослый для ребенка как волшебник, и то, что он умеет плавать, малышу кажется вполне нормальным, а не чем-то особенным. Поэтому просто сказать: **«Ну что ты киснешь, поплыли, смотри, как у меня получается»**, - мы не можем.
- Дети и так знают, что у взрослых все получается лучше, чем у них, не надо «добивать» их самооценку.

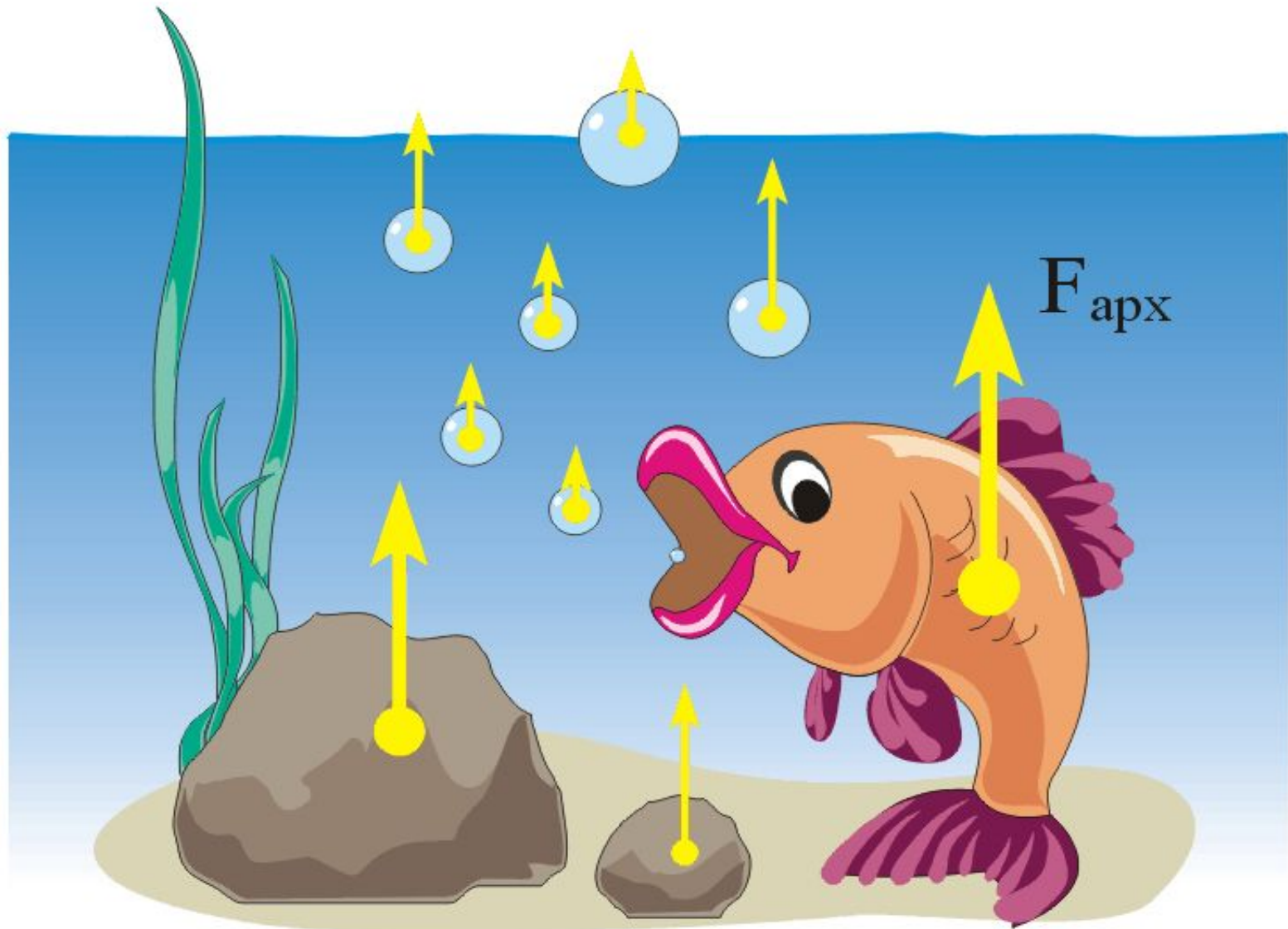
Дети верят нам и верят в нас



Не стоит торопить «тревожных»

- Они мнительны, и у них тоже свой период адаптации, все, что им нужно - это давать своевременно ответы на их вопросы. Например, почему вода выталкивает предметы, почему одни тонут, а другие всплывают, что будет, если я лягу на дно и так далее. При этом желательно не употреблять таких слов как «**ТОНУ**», «**УТОНЕШЬ**» и т.п. Показывая на собственном примере погружение под воду, лучше говорить: «**погружаюсь**».





Ребенок просто привык говорить «боюсь», устал от родительского давления и создает видимость паники на воде, чтобы они просто отстали. Такие «паникеры» могут навести больше шума на воде, чем, те, кто реально боится.

- Здесь лучше всего оставить ребенка в покое, заверив его примерно в следующем: «Я знаю, что ты умеешь плавать, поэтому я тебя не заставляю учиться, ты и сам все умеешь».

Малыши, которые упираются по полной и уже утомили своих родителей (вы убедились, что этот страх наигранный), заслуживают, чтобы их просто «сбросили» с горки.

- Горки, конечно выбираем символические, они в нашей ситуации просто повод, чтобы заставить «вредину» нырнуть. Иногда малышей 2-3-х лет приходится обманывать, когда они протестуют, говорить: **«Нырять не будем, будем с горки кататься»**. При этом все время повторяем: **«Не хочешь - не ныряй»**.



Выводы:

- 1. Чем младше ребенок , тем меньше у него страхов и опасений.
- 2. По мере взросления детей , окружающая действительность и взрослые могут формировать у них тревожность.
- 3. Страх, является непреодолимой и накопленной в процессе взросления тревогой (негативной эмоцией , опытом).

- 4. Для преодоления страхов , необходимо разобраться в их причинах (тренеру), постараться не перекладывать свои опасения на детей (родителям).
- 5. Действуя постепенно и совместными усилиями формировать у малыша новый положительный опыт, подкреплять его.
- 6. Мы не в силах изменить окружающий мир, но мы в силах изменить себя, поэтому самый верный способ победить страх «обесценить его», особенно , когда оснований для него нет.

Спасибо за внимание !!!

