

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» г. Всеволожска

Консультация для родителей:

Страх самовыражения детей

Подготовила: педагог-психолог:
Екатерина Александровна Нечаева

Страх самовыражения детей.

Внешне эти дети могут казаться взрослее своих сверстников. На самом деле они и внутренне взрослее, что является следствием достаточно глубокой психологической травмы, переживаемой самостоятельно в своем внутреннем мире, без помощи взрослых. Такая ранняя взрослость часто отделяет их от сверстников, затрудняет вступление в близкие отношения. Поэтому, даже если дети легко общаются со сверстниками, они избегают глубоких контактов. Но часто они оказываются в классе в изоляции — тогда педагогу необходимо включать их в общение со сверстниками, например давать совместное задание в паре и т. п.

Поскольку ребенок оберегает свой внутренний мир от вторжения, входить в контакт с ребенком нужно очень осторожно, не нарушая безопасной для него дистанции. Некоторым требуется довольно долгое время, чтобы научиться доверять взрослому. Но если отношения доверия установлены, они сохраняются надолго.

Хорошо, если ребенок получит возможность более или менее открытого выражения своих чувств через различные символические средства: рисование, рассказывание историй.

Нужно иметь в виду, что у таких детей могут наблюдаться трудности концентрации внимания на уроке, поэтому потребуются дополнительные усилия педагога по его удержанию. Хотя нередко эти дети успешны в учебе.

Поскольку, как уже говорилось, дети не проявляют вовне свои переживания, родители часто не имеют представления об их силе и значимости для ребенка. Тем более, что в это время они погружены в свои собственные переживания, сопровождающие конфликты или распад семьи. Было бы полезным сообщить о той эмоциональной нагрузке, которую несет ребенок, и предложить родителям по возможности разговаривать с ребенком о том, что его беспокоит, волнует.

К подростковому возрасту дети со страхом самовыражения вырабатывают для себя удобные модели поведения, позволяющие им внешне мало отличаться от окружающих, но сохранять эмоциональную дистанцию с ними. Только при очень внимательном рассмотрении можно заметить отсутствие спонтанности в поведении, некоторую скованность, напряженность, которые являются следствием постоянного контроля над чувствами. Подавленные чувства подросток либо проявляет через эмоциональные вспышки: агрессию или слезы, либо через склонность к психосоматическим заболеваниям, особенно в эмоционально значимых ситуациях. Педагогу трудно что-либо сделать для подростков со страхом самовыражения, кроме понимания причин поведения и принятия его таким, какое оно есть. Можно предлагать подростку проявлять себя косвенно через те формы, которые он любит, например, хорошо поющему — участвовать в концертах, любящему писать стихи — публиковать их в школьной газете.

Итак, мы кратко рассмотрели, как педагог может строить свое взаимодействие с учениками, имеющими нарушения психологического здоровья. Однако, помимо разговора о детях, школьному психологу хорошо бы навести педагогов на размышления о своих собственных особенностях. Можно предположить, что среди них будет достаточно много людей с выраженными социальными страхами. Даже частичное осознание своих особенностей педагогами сделает их взаимодействие с детьми намного более эффективным.

Психологические упражнения, игры психогимнастика – как средство развития у детей самоуважения, самовыражения, формирования образа «Я» для детей старшего дошкольного возраста.

Психологические упражнения "Зеркало".

Взрослый: Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. Мы — зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Хочет быть обезьянкой?..

Психогимнастика «Путешествие в осенний лес»

Взрослый: Давайте закроем глаза и представим, что мы идем по осеннему лесу. Что вы слышите?

Ребенок: Шелест листьев, шум ветра, эхо, кто-то наступил на веточку, прыгает заяц, быстро бежит лиса....

Взрослый: Какое настроение у вас после прогулки по лесу?

Ребенок: Радостное, веселое, праздничное.

Психологическая игра : *«Храбрый заяц»*

Взрослый: я хочу тебе рассказать о храбром зайце, который живет в нашем лесу. Он очень храбрый, не боится никого, он часто вскакивает на пенек и кричит на весь лес *«Я самый хороший»*. Ты хочешь превратиться в храброго зайца?

По очереди становятся на стул и произносят фразу с разной громкостью, шепотом, громче, криком.

Психологическая игра : *«Конкурс хвастунов»*

Взрослый: У нашего храброго зайца есть знакомая лиса, она очень любит хвастаться: *«У меня самая красивая шубка, у меня самый длинный хвост, я лучше всех умею ловить мышей!»*, а ты умеешь делать что-нибудь лучше всех?

Ребенок: Я лучше всех танцую.

Я лучше всех ловлю рыбу.

Я лучше все бегаю.

(Каждый ребенок называет своё любимое занятие. По желанию **детей игра повторяется**).

Источник:

1. <https://childdevelop.ru/articles/upbring/8926/>
2. Сборник материалов Первой ежегодной международной научно-практической конференции "Воспитание и обучение детей младшего возраста"