

Преодоление страха как специфическая составляющая стрессоустойчивости дошкольников.

Такие составляющие стрессоустойчивости, как самопринятие и оптимизм, являются неспецифическими в том смысле, что их наличие у ребенка не только позволяет ему преодолевать либо не замечать стресс, но в целом делает жизнь дошкольника более счастливой и эффективной. К специфическим составляющим стрессоустойчивости относится овладение **стратегиями преодоления негативных эмоций** и чувств страха (беспокойства), злости (гнева), страдания (боли), стыда. Так как чувство страха наиболее часто сопровождает стрессовую ситуацию, остановимся более подробно на проблеме овладения ребенком стратегией его преодоления.

Для того чтобы дошкольник освоил эту стратегию, не стоит учить его не бояться вообще. Страх, как и любая эмоция, имеет для человека сигнальное значение. Он предупреждает об опасности, поэтому если его «изжить», человек может погибнуть, совершив слишком рискованные или необдуманные действия. В жизни достаточно источников страха, так что «ничего не бояться» просто невозможно.

Правильно воспитывать у ребенка именно желание, готовность и умение преодолевать страх в тех ситуациях, когда это возможно и оправданно. Если дошкольник не готов это сделать, тогда цель должна быть отодвинута во времени, чтобы подготовить, развить дополнительные умения, пробудить нужные чувства и подойти к покорению этой вершины лучше экипированным.

Осваивать стратегию поведения в ситуации страха эффективнее на собственном примере, т.е. ребенок должен пережить полученный им конкретный опыт, испытать мысли и чувства которые его посетили, когда он переживал страх. Задача взрослого – подать верный пример поведения в стрессовой ситуации, что станет основой преодоления ребенком нынешних и будущих страхов.

Рассмотрим четыре элемента, составляющие стратегию преодоления страха. Прежде всего дошкольник должен освоить следующие мысли, чувства и опыт поведения.

Во-первых, понимание того, что страх – обычное явление, а не постыдное или свойственное ему одному. Важно донести до ребенка мысль, что многие люди испытывали или испытывают страх или беспокойство в каких-то ситуациях. Эта идея обеспечивает притупление чувства, «терпимость» к нему и, что особенно важно, ребенок готов поделиться своими страхами со взрослым. Если он решается рассказать, чего боится, то нельзя его стыдить, смеяться над ним или ругать. Это может привести к тому, что впредь он будет держать свои чувства в себе. Взрослый должен ответить пониманием, спокойствием. Можно привести пример собственных подобных страхов, дать дошкольнику понять, что он не первый испытывает это чувство. На примере знакомого ребенка рассказать, как он боялся, а затем справился со страхом.

Во-вторых, следует донести до дошкольника понимание того, что о своем страхе **можно и нужно сказать взрослому**, которому доверяешь. Важно, чтобы ребенок не остался один на один со своим чувством: от этого он только крепнет. От взрослого

ребенок должен получить поддержку и помощь в определении конкретных действий по преодолению страха.

В-третьих, важно понимание дошкольником того, что **нужно предпринимать различные действия, чтобы страх ослабел** или его не стало совсем. Возможную программу взрослый и ребенок обсуждают и вырабатывают в процессе беседы. Например, чтобы перестать бояться засыпать в темноте, можно оставлять включенным ночник, приоткрытой дверь в коридор, смотреть в окно на звезды. Чтобы перестать бояться собак, следует понаблюдать с ребенком, как собаки «сигнализируют» о своих намерениях, посмотреть фильм с их участием и т.п.

Осознание и гордость за то, что уже есть опыт преодоления страха, даст ребенку силы справиться с этим чувством в следующий раз. Поэтому, когда взрослый видит, что дошкольник уже преодолел конкретный страх, целесообразно напомнить ему об этом. Попробовать вместе вспомнить, что было предпринято для того, чтобы побороть это чувство, как он перестал бояться, вместе подумать, что делать, если появился новый страх.

Ребенок должен почувствовать, что сейчас и в будущем он сможет справиться со страхом. Стратегия как обобщенная модель действий конкретизируется взрослым в зависимости от ситуации и ребенка, т.е. важно найти подходящую для каждого случая форму реализации.