**Име и презиме: Татјана Радојичић Попин**

**Установа: ОШ „Ратко Павловић Ћићко“ Ратково**

**Занимање: стручни сарадник-психолог**

**Е-мејл: tacaradojicic87@gmail.com**

***TEMA: Како смирити дечји страх?***

**Циљеви презетације:**

-Очекује се да родитељи разумеју емоцију страха и да се информишу на које начине могу помоћи деци да превазиђу своје страхове.

-Очекује се да родитељи спознају различите начине за комуникацију са децом по питању страха.

**Исходи и компетенције за родитеље:**

Исходи: Родитељи су разумели значај добре комуникације са својом децом и умеју да примене неке од савета за успешну комуникацију са децом на тему страха.

Компетенције: Педагошке компетенције-педагошка знања родитеља везано за емоцију страха и начине како да се код деце превлада.

Компетенције за сарадњу и комуникацију са децом-родитељи поседују знања о техникама успешне комуникације са децом.

СЦЕНАРИО за презентацију:

**Први слајд** је слика која има за циљ да родитеље асоцира на значај ослобађања од „окова“ у којима нас држи страх, те им то треба и предочити или их подстаћи да изразре свој утисак када виде ту слику.

**У уводном делу (други слајд)** родитељима се напомиње од ког узраста деца могу да разликују основне емоције међу којима је страх, како би родитељи схватили да је страх присутан од најраније доби, и да тек од четврте године или мало раније деца почињу да разликују и именују основне емоције. Родитељима се наглашава да је њихова улога пресудна у смиривању дечјег страха јер су они ти који први теше и умирују дете и уче га да се само умири како је старије.

**Трећи слајд**: Родитељима се објашњава шта је то страх и да он има заштитну и одбрамбену улогу за човека, да би се указало на еволуцијски, али и развојни моменат страха код деце.

**Четврти слајд**: Дефинише се анксиозност како би се направила разлика у односу на страх. Родитељима рећи шта је анксиозност и како се може приметити код деце , те да је децу са анксиозном структуром личности добро упутити на неки психотерапеутски третман како би се оснажили и стекли самопоуздање. Дате су и врсте страхова у школској доби да родитељи могу да препознају уколико њихово дете има неки од страхова.

**Потом се родитељима нуди 10 начина како да помогну свом детету да се ослободи страха**. Идеја је да се сваки савет прочита и кратко прокоментарише наводећи неки конкретан пример за дати савет. Нпр. није довољно знати да се дете боји паса, треба испитати да ли се дете плаши да пас уједе њега или неког њему блиског, да ли се гади да додирне псећу длаку или нешто слично. У разговору с дететом треба истражити чега се дете **конкретно** плаши, јер нам то олакшава да детету објаснимо како да превлада то што је себи „утувио у главу“, а не да се уопштено бавимо објашњавањем зашто се паса не треба плашити и да су они дивне животиње. **Овај слајд са позитивно дефинисаним исходима допунити објашњењем која би то конкретна активност родитеља била да се достигне жељени исход. Дати пример: Уколико се дете плаши неког застрашујућег лика са тв екрана, испитајте шта је код тог лика најстрашније и чега се конкретно боји. Можете и предложити да заједно погледате тај видео или филм па заједно погледати и анализирати дати лик. Похвалите дете да је храбро ако прихвати тај предлог. Уколико одбије, или се уплаши, не осуђујте га, дајте му времена да то само предложи. Охрабрите га речима да сад вероватно није спремно,али да ће за неколико дана верватно бити и да сте ту за њега. Испичајте му уколико сте и сами имали сличан страх, поделите своје искуство са дететом везано за то шта је вас у детињству плашило и како сте се борили са тим. За дете је најбитније да осет да његов страх разумете и да ћете га заједно победити. Не упуштајте се у разговор са дететом док сами нисте разумели и прихватили дететов страх.**

**На седмом слајду** наводи се да неки теоретичари сматрају да се страху треба препустити уместо што се анализира свака мисао која изазива страх, јер то само појачава реакцију и задржава страх. Родитељима треба скренути пажњу да некад родитељи превише анализирају своје или дечје страхове те да се баве сваком мишљу која им прође кроз главу. Савет је да не треба сваку мисао узимати превише озбиљно, већ пустити мисли да прођу, чиме би прошао и осећај страха. Неки страхови буду пролазни за дете и прођу иако се не бавите њиме.

**На то се надовезује слајд о типичним родитељским грешкама**. Можемо рећи родитељима да размисле коју грешку најчешће праве и који од наведених савета могу применити да исправе ту грешку убудуће.

**На деветом слајду-Саморегулацију** родитељима објаснити као способност деце да верују у своје способности и снаге и да не криве себе за евентуалне неуспехе. Родитељ у том процесу треба бити подршка детету и помагати му корак по корак у суочавању са оним што га плаши или му не иде. Тако се дете оснажује да верује себи и кад родитељ није ту, односно учи се да саморегулише своје емоције и понашања на здрав начин. НПР. Сећаш се како си прошли пут остала сама код куће иако си се плашила? Зато што си веровала у то да си стварно безбедна, врата су била закључана, имала си телефон код себе ако требаш да нас позовеш, и бака и дека су знали да си сама код куће и звали су те провере јел све ок. Уколико би осетила страх знала си да можеш да пустиш музику или позовеш најбољу другарицу и то те је опустило. То је доказ да си способна да сама бринеш о себи и контролишеш своја осећања.

**Слајд 14 и 15: Вежба за децу и родитеље**-**УПОЗНАЈМО СТРАХ-** циљ вежбе јесте да се родитељ и дете зближе у својим страховима и да постану отворенији на ту тему. Задатак је да родитељ на свом папиру напише одговоре из угла детета, а дете из угла родитеља. Потом да размене папире и да међусобно продискутују о одговорима. Родитељи треба детету да објасне своја осећања и да се договоре како ће убудуће реаговати у ситуацији страха и родитељ и дете. Пример одговора: Постигните договор о томе како ћете реаговати у наредним испољавањима страха, Објасните сопствена осећања и сопствену реакцију на оно што добијате од детета..., а још боље би било када би се дали неки примери реалних одговора деце и њихових родитеља.

**Слајд 16:** **Играње улога** - Уколико дете и родитељ нису вољни да пишу, алтернативно могу одиграти другу вежбу-. Објаснити да дете треба да глуми родитеља и његов однос према дететовом страху, а родитељ треба да реагује из угла детета које има осећај страха. Циљ ове вежбе је да родитељ и дете постану емпатични једни према другима, и да освесте колико је у свакој улози тешко и које су типичне грешке, али и шта су кључни проблеми за дете. Родитељи могу уколико ситуација то дозвољава да је преокрену у смешну и забавну за дете, како на свој страх не би гледало преозбиљно. Некада тек када једни друге одглуме, деца свој страх сагледају на другачији начин и није им више толико страшно оно чега се плаше.

**Завршне напомене:**

Родитељима се наглашава када је страх за бригу и када је потребно потражити савет стручњака. Подсетити их и на то да се деца често могу плашити баш својих родитеља и њихових нереалних очекивања. То је разлог да родитељи прво реше своје личне проблеме да би могли да помогну свом детету. Не треба се плашити страха, већ тражити начин да се он превазиђе. Фокус је на оснаживању родитеља да преузму улогу у оснаживању и охрабривању свог детета, што им је написано на завршним слајдовима.

Предвиђено време за трајање презентације јесте 45 минута, око 2 минута по слајду, укупно 35 минута, уз могућност додатних напомена у уводном и завршном делу (10 минута).