

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Страхи бывают разные и их чрезвычайное множество. Ведь все малыши чего-нибудь да боятся.

В зависимости от возраста, специфика детских страхов немного различается. Так, в два-три года дети могут бояться громких звуков, чужих людей, темноты или одиночества.

В три-четыре года у детей уже начинает развиваться воображение, и поэтому характер страхов меняется, особенно, если дети смотрят мультики или видят какие-либо сюжеты по телевизору. С помощью воображения дети трансформируют страхи и часто они связаны с тем, что дети смотрели накануне.

В более позднем возрасте страхи часто могут быть связаны с утратой или страхом смерти.

Правила обращения с детскими страхами.

- 1. Со страхами желательно работать сразу.** Чем больше проходит времени, чем больше им не придается значения, тем больше вероятность их нарастания: первый страх может трансформироваться во второй, второй – в третий. И тогда очень сложно понять причину, т.е. то, какой именно страх запустил весь этот процесс. Грубо говоря, ребенок испугался жука, а в итоге через несколько лет перестал доверять всему миру
- 2. Признавайте существование этого страха.** Важно дать понять вашему ребёнку, что вы его хорошо понимаете, и что, когда вы были сами ребёнком, вы тоже боялись некоторых вещей. Это позволит ребёнку не заикливаться на своём страхе. Помните, что дошкольники с трудом отличают реальный мир от воображаемого. Поэтому бесполезно говорить ребёнку: «Монстров не существует!», для него они также реальны, как и всё остальное. Помогите ребёнку облечь его страхи в слова, страх можно нарисовать или слепить, а затем уничтожить. Чем лучше он поймёт свой собственный страх, тем менее угрожающим он будет казаться ребёнку.
- 3. Не принижайте значение этого страха для ребёнка.** Не отмахивайтесь от него в надежде, что с возрастом сё пройдёт. Говоря «Но это же глупо!» или «Такой большой мальчик боится такой ерунды!» вы заставляете ребёнка чувствовать себя виноватым. А проявившийся

стыд может помешать ребёнку, в дальнейшем говорить об этих страхах, что только усугубит ситуацию, поскольку страх только загоняется глубже.

- 4. Уверьте ребёнка в его безопасности.** Он должен верить, что вы знаете, что делать, и не позволяйте случиться с ним чему-либо плохому. Ничто так не способствует усилению страхов, как чувство, что взрослый растерян и не знает, что делать.

Временным решением может быть: оставить гореть ночник; спать в одной комнате с кем-либо из членов семьи; положить рядом с кроватью свисток, чтобы ребёнок знал, что всегда может предупредить вас в опасной ситуации. Ваша задача – внушить ребёнку уверенность в его собственных силах. Со страхом лучше всего провзаимодействовать.

Например, один мальчик видел страшного человека. Естественно, он очень его боялся. Когда мы начали работать, то выяснили, что страшный человек приходит, потому что ему больно, печально и одиноко. Потому что с ним никто не говорит и не дружит.

Дети являются для себя самыми мудрыми психологами и психотерапевтами. В любимых для детей играх «Прятки», «Пятнашки», «Жмурки» ребёнок испытывает себя, проверяя и закрепляя свои победы. Задача взрослого – создать условия, которые подготовят переход ребёнка на этап победителя своих страхов.

Родители должны уделять внимание детским страхам. Разговаривать с ребенком нужно на равных. Ни в коем случае родители нельзя отмахиваться от этой эмоции. Важно понять, что страх – это та трудность, которую нужно преодолеть вместе с ребенком, потому что у него еще нет определенных ресурсов на это.