

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Беспокойство, тревога, страх – это такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев.

Некоторые страхи имеют временный характер, потому что обусловлены возрастом.



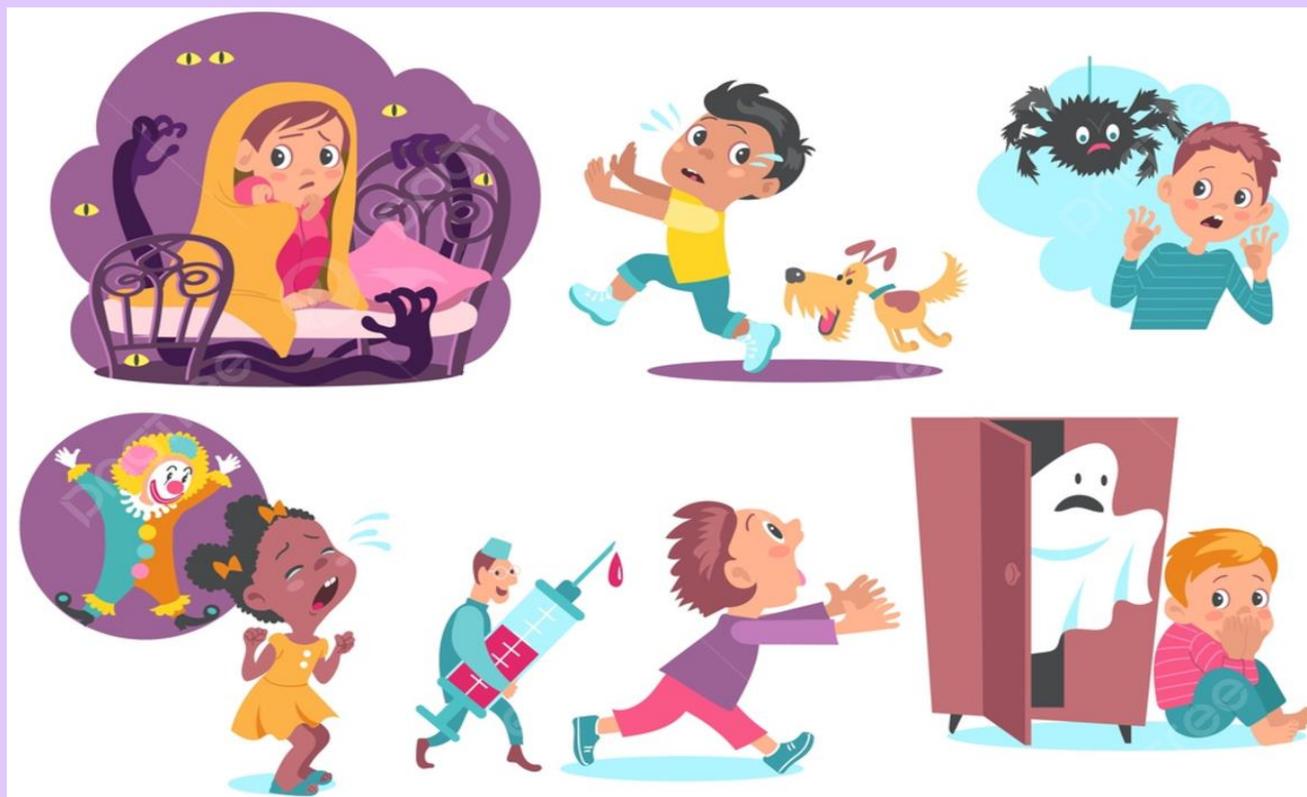
ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТСКИЕ СТРАХИ ?

Детям свойственно чего-то бояться. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

Причины:

- излишняя тревожность родителей.
- гиперопека.
- запугивание детей родителями.
- обстановка в семье (конфликты между отцом и матерью)
- невнимание к ребенку
- конфликты со сверстниками
- оскорбления, которые снижают самооценку ребенка.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.



КАК ПОБОРОТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?

1. Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов.
2. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше, — это самая действенная терапия.
3. Попробуйте переубедить ребенка, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо, сочините вместе сказку о том, как победить страх.
4. Самый распространённый и эффективный способ – это игровая форма. Предложите ребёнку нарисовать свой страх на бумаге, как он его представляет. Если он не хочет этого делать, то не нужно заставлять, отложите на другой раз, а если всё-таки нарисовал, то можно начинать

действовать. Дайте ему понять, насколько существо на бумаге. Вместе подрисуйте этому «страху» смешные рожицы, дайте волю фантазии.

5. Если ваш ребёнок боится сказочных героев, то рассказывайте ему сказки, в которых эти герои смешные и добрые.
6. Если он боится темноты, то на ночь зажигайте ему небольшой ночник.
7. Одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства: мама может спрятаться с ребенком под одеяло, как будто они – мышки в норке, сначала ребенок попробует оставить какое-то пространство для того, чтобы свет проходил, потом привыкнет играть в полной темноте. Не пытайтесь действовать с помощью силы, насильно выключая свет и оставляя малыша в темноте, наедине со своими страхами. Оставьте ему ночник или оставьте дверь приоткрытой.
8. Кошмарные сновидения и связанный с этим страх засыпания. Для преодоления этого страха необходимо ограничить просмотр телевизора, тщательно отбирать сказки, которые вы читаете малышу, в них не должно быть страшных сцен. Также вы можете предложить ребенку нарисовать, то, что ему приснилось, а потом сжечь этот рисунок.

9 категорических «нельзя» для родителей:

- Не наказывать за трусость.
- Не заставлять пересиливать боязнь любой ценой.
- Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
- Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры.
- Не стыдить и не высмеивать.
- Не называть трусом.
- Не рассказывать при ребёнке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
- Не акцентировать внимание на страхах.
- Не наказывать слишком жестоко.



Смотрите на малыша и попытайтесь подстроиться под его темперамент: активным обеспечить жизнь полную приключений и стараться меньше устанавливать ограничений, только самые необходимые. Вдумчивым и спокойным детям дайте время на выполнения действий и не подгоняйте, у них свой ритм. Это придает сил и уверенности в том, что он справится с любым страхом.