

Консультация для родителей

«Как победить детские страхи»

Страхи у детей психологи называют обычным явлением, поскольку сама врожденная способность бояться помогает человеку выживать. Однако своевременно не выявленные и запущенные фобии могут стать патологическими и преследовать вашего ребенка всю жизнь. Если малыша мучают навязчивые кошмары, очень важно помочь ребенку побороть страх.

До 3 лет у малыша развиваются привязанность и чувство доверия к родителям. В этом возрасте особенно сильно работают внушаемые страхи, а также страхи, вызванные неожиданностью, — резкий звук или боль от укола.

С 3 до 5 лет появляется страх темноты и одиночества. А дальше ребенок сталкивается с осознанием реальной смерти. И страх потери самого близкого человека может прочно засесть в его мыслях.

У каждого детского возраста существует своя «норма» страхов. Пройти эти этапы — естественная часть процесса взросления.

Страхи появляются и исчезают. Однако иногда они задерживаются в психике ребенка и полностью завладевают его вниманием, тем самым мешая развитию, общению со сверстниками, учебе.

Не всегда страхи у детей возникают из-за возрастных особенностей. Иногда их причины кроются в родительских реакциях. Мы не всегда умеем договариваться с детьми. Нам проще говорить угрозами, потому что так легче и быстрее добиваться результата.

Например, «Не уберешь игрушки – отдам их Бабаю!», «Не будешь слушаться — позову милиционера!».

Такие «смешные», на наш взгляд, угрозы лишают ребенка чувства безопасности и спокойствия. В результате семья перестает быть опорой, а дети теряют психическую устойчивость.

Скандалы и выяснения отношений ведут к формированию чувства тревоги и мнительного характера. В результате при любом внешнем раздражителе у мнительного ребенка может сформироваться глубокий страх. Благодаря родителям малыш узнает, чего стоит бояться, а чего нет. Например, ваш ребенок может так и не научиться плавать, если вы сами боитесь воды.

Дети часто прячут свои страхи не только от сверстников, но и от взрослых, мнение которых важно для него. Это приводит к физической усталости и эмоциональному истощению.

Как помочь ребенку справиться со страхами

Пусть дети понимают, что бояться — это нормально, что ничего стыдного в этих эмоциях нет.

1. Проявите понимание. Важно показывать ребенку, что мы понимаем его переживания и готовы всегда прийти на помощь. Доверительный разговор, честный рассказ о том, как мы сами поборолли свои страхи, поможет ребенку

понять, что его ситуация не безвыходная. Личный пример родителей позволяет ему осознать, что он не одинок в своих страхах.

2. Поделитесь своим опытом. Расскажите малышу, что вы когда-то сами были маленьким ребенком и сталкивались со страхами, которые в итоге преодолели.

3. Примите страх ребенка. Ребенок имеет право бояться чего угодно, даже если это не соответствует нашим взрослым ожиданиям. Это могут быть и фантазийные страхи. Привычные фразы успокоения «Ну что за глупости! Тут нечего бояться» обесценивают детский страх и подрывают доверие ребенка к вам. Все, что необходимо сделать, — это искренне принять эмоции малыша и поверить, что ему сейчас действительно невыносимо страшно! Даже если причина его страха — маленький червячок или монстр, живущий под кроватью.

4. Меняйте установки. Дети часто боятся выдуманных образов, которые возникают у них из-за невозможности объяснить себе что-то новое и непонятное.

Например, агрессивное поведение одной собаки, может вызывать страх перед всеми остальным. Чтобы помочь ребенку справиться с такой фобией, нужно постепенно менять сложившийся образ на позитивный.

Например, показывать добрые мультфильмы про собак, познакомить малыша с маленьким щенком, рассказать, какими преданными и добрыми по своей природе могут быть собаки. И со временем у ребенка произойдет замена негативного образа на позитивный.

5. Нарисуйте страх вместе с малышом. На бумаге отображаются все те пугающие образы, которые малыш зачастую не может осознать и сформулировать словами. Попросите его нарисовать свой страх. Кто это? Монстр? Страшное животное? Или отрицательный герой? А потом предложите сделать его веселее — пририсуйте страшному монстру смешную рожицу или забавные усы.

Дайте волю своей фантазии, сделайте страх смешным!

6. Придумывайте сказки. Представьте с ребенком ситуацию, в которой его страх стал реальностью и найдите способы выхода из нее. Главным героем сказки может стать сам малыш, который смело преодолевает препятствия, сражается со злобными монстрами, побеждает их и вступает с ними в диалог. А иногда даже становится их другом! Другой вариант — добавить в сказку волшебного персонажа. Это может быть герой мультлика, который помогает малышу справиться с любыми страхами на его пути.

7. Делайте игрушки спутниками ребенка. Игрушка — верный друг, который поможет преодолеть страх. Игрушка поможет малышу не чувствовать себя одиноким и незащищенным в сложных или просто новых условиях.

8. Попросите ребенка показать, в каком месте у него сейчас находится страх. Обнимите малыша, дайте ему ощутить физически, как вы его оберегаете. Тактильный контакт — это самое эффективное средство, которое способно снять напряжение во время тревоги.

9. Одним из самых частых страхов, которые возникают у детей в возрасте 3 лет, является страх темноты. Чтобы справиться с этим страхом прочитайте книжку, обнимите своего малыша, укройте его одеялом, поцелуйте, пожелайте спокойной ночи и выйдите из комнаты. Это позволит малышу создать красивый образ ночи и отвлечься от страха темноты.

10. Включайте мультфильмы. Просмотр мультиков также поможет в борьбе со страхами, ведь сказочные герои преодолевают разные страшные препятствия.

Главное — подобрать мультфильмы в соответствии с возрастом ребенка. А также можно выучить с ребенком стихи или песенки о страхе.

Например:

Ахи – страхи,

—Страха нет.

Кто-то там шуршит в углу,

Там теперь он и живет,

Возится с юлой.

Ночью – отдыхает.

Я фонарик свой зажгу:

А как утро настает,

-Стой, ты кто такой?

Он гитару достает,

-Я, приятель, твой ночной,

И спешит на огород,

Страх, страх, страх.

Стаи птиц пугает.

Буду жить теперь с тобой,

- Кто там возится в углу?

Ах, ах, ах. Верно сквознячок.

Скрежетать, грохотать,

Я фонарик погашу,

Чтобы ты боялся спать.

Лягу на бочок.

- Глупый, глупый, старый страх,

И не буду маму звать,

Закорючкой нос,

Чтоб включила свет.

Ты пока бродил впотьмах,

Страх не может напугать,

Я уже подрос.

Если страха нет.

Вырос выше облаков!

Посмотрите я каков!

Я теперь умею спать

Сам с закрытой дверью.

И не смей меня пугать,

Я в тебя не верю.
Страх в затылке почесал,
Съел ватрушку с плесенью.
И уехал на вокзал,
Брать билет на —Пенсию.