

Что не стоит делать, если есть страхи у ребёнка

1. Не делайте акцент на существующей проблеме.
2. Не произносите «диагноз» малыша вслух.
3. Не обсуждайте сложившуюся ситуацию с другими, чтобы не травмировать ребёнка.
4. Не заставляйте насильно с кем-то дружить, не навязывайте общение.
5. Защитите дитя от обидных прозвищ и каких-либо ярлыков, ведь от них избавиться довольно трудно.
6. Отзывайтесь о других детях как добрых и милых.

Есть несколько советов по преодолению детского страха:

1. Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.
2. Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).
3. Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.
4. Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.
5. Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.
6. Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.
7. Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу, что-нибудь смешное, бантики, например. Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку. Предложите ребенку избавиться от страха, пусть он порвет рисунок.

Проведя эти несложные действия, вы поможете своему ребенку избавиться от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

Охи, ахи, охи, ахи,

В темноте гуляют страхи.

Аж испарина на лбу:

Ночью страх влетел в трубу!

Страх второй застрял в окне,

А один сидит во мне.

Он сковал мне ноги, руки,

От меня сбежали звуки,

Онемел язык во рту...

Ненавижу темноту!

Я включила в доме свет,

- Где вы страхи?

- Страхов нет!

Что страшней всего на свете?

То, что выдумали дети!

1. Регулярно общайтесь с ребенком наедине. Пусть он поделится своими тревогами, желаниями, секретами, переживаниями, попросит о помощи.

2. Чаще хвалите ребенка, подбадривайте, верьте в него и в его возможности. Замечайте то хорошее, что есть в ваших детях.

3. Все ваши запреты и требования выставляйте мягко, нейтральным тоном, без давления и криков.

4. Избегайте физических наказаний.

5. Если ваш малыш испытывает страх перед сном, это говорит о том, что ему не хватает более тесного общения с мамой. Оставайтесь с ребенком, если он легче засыпает, когда вы рядом.

6. Рассказывайте ребенку о своих детских страхах. И обязательно поделитесь секретами, как вы их победили. Кроме того говорите ребенку, что он в безопасности, что вы его защищаете и любите.

7. Постарайтесь расширить круг людей, которые ребенку небезразличны, о которых он действительно переживает. Таким образом малыш переключится от сочувствия к себе на других

8. Исключите фильмы и мультфильмы, которые могут пугать ребенка. Дети еще не умеют разграничивать реальность и фантазию. То, что видят на экране, дети часто переносят в реальную жизнь, забывая, что это все выдумка.

9. Думайте наперед. Если вы знаете, что вам предстоит посещение цирка, зоопарка, где будут разные животные, которых ребенок может испугаться, заранее подготовьте малыша. Расскажите о том, что он увидит. Объясните, что звери бывают разные: хорошие и плохие. Некоторые из них могут быть страшными. Тогда малыш будет готов к разным пугающим ситуациям.

10. Не пугайте ребенка бабаями, докторами, чужими дядями, которые придут и заберут и т.п. А главное – помогите ребенку, когда он нуждается. Скажите ему: «Все хорошо! Я с тобой!».

1. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается.

2. Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.

3. Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание.

4. Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх.

Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку.

Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем.

Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна,

5. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

7. Проигрывайте страхи. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

8. Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Используйте как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, что бы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Предложите ребенку несколько сюжетов, что бы он мог выбрать для себя близкий по духу.

9. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

} Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.

} Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.

} Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.

} Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов?

Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил:

1. Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
2. Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.
3. Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
4. Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.
5. Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
6. Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний.

Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.

Советы родителям младших школьников по преодолению детского страха:

1. Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.
2. Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).
3. Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.
4. Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.
5. Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.
6. Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.
7. Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуйте этому чудовищу, что-нибудь смешное, бантики, например. Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку. Предложите ребенку избавиться от страха, пусть он порвет рисунок.

Охи, ахи, охи, ахи,
В темноте гуляют страхи.
Аж испарина на лбу:
Ночью страх влетел в трубу!
Страх второй застрял в окне,
А один сидит во мне.
Он сковал мне ноги, руки,
От меня сбежали звуки,
Онемел язык во рту...
Ненавижу темноту!
Я включила в доме свет,
- Где вы страхи?
- Страхов нет!
Что страшней всего на свете?
То, что выдумали дети!