

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕТСКИЕ СТРАХИ?

Ваш ребенок боится темноты, боится оставаться один... Что стало причиной страха? Как понять, что именно пугает малыша? Все эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель.

Человеку свойственно чего-то бояться. А уж ребенку тем более. Еще бы, ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется глупостью. Детские страхи могут получить отголоски и во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя вовремя помочь ребенку.

Так что первый совет, который можно дать родителям — ни в коем случае не пытаться «победить» или пересилить этот страх. Так вы лишний раз травмируете своего ребёнка и можете довести дело даже до бессонницы и неврозов.

Не стоит также внушать ребёнку, что с ним происходит что-то противоестественное, что он болен или ненормален. Не показывайте словом или делом, будто он «трусика» и «бояться нечего». Если вы не хотите развить у ребёнка ранние комплексы, лучше объясните ему, что бояться — это нормально, и никогда не ругайте его за страхи.

Не будьте чрезмерно строгими. Не только девочкам, но и мальчикам нужна своя порция любви, ласки, объятий и поцелуев.

Детский страх боится детского смеха. Помните это. Помогите ребёнку посмеяться над своим страхом. Фантазия, которая очень помогает Вашему малышу ступать по тропкам знаний, при этом неизбежно сталкивает родителей с проблемами. Фонтан воображения ребёнка иногда пугает взрослых. Прежде всего, самим не стоит бояться того, что Вы не справитесь со страхом малыша.

Есть множество самых разных вариантов борьбы с детскими негативными переживаниями. Вот, например, один из самых легкодоступных способов. Просто попросите ребёнка нарисовать на листочке бумаги то, чего он боится. Сядьте рядом и следите, как малыш это делает. Не отходите от него сейчас, а постарайтесь проследить, какие чувства его наполняют. Если малыш не хочет даже рисовать того, кого боится, то не стоит настаивать. Ребёнок всё-таки нарисовал свой страх? Пора действовать. Позвольте ему разделаться с тем, что его пугает. Очень осторожно обсудите с ним то, насколько жалкое существо на бумаге он видит. Дайте волю его бесконечной фантазии. Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки. Главное – не давить. Малыш должен сам решить, что делать дальше. Предложите ему порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие снежинки или даже помогите сжечь! (Только, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы малыш не пожелал потом сам подобным образом поиграть с огнём).

Необходимо бережно относиться к детским чувствам (в частности, к детскому страху). Не обрывать эмоции ребенка, а помочь их пережить! Сложилась такая ситуация, что взрослые, как правило, прерывают практически все чувства ребенка - а особенно страх, гнев, злость, обиду и т.п. Это, конечно, более простой путь для родителя - но плохо сказывается на детской психике. Важнее позволить ребенку пережить эти чувства, разделить их с ним, это касается и страха - когда в ответ на свои опасения ребенок слышит "Хватит бояться!" - то он не только не перестает бояться, но и преумножает свой страх - теперь ему еще и страшно быть нелюбимым, плохим и т.п. Взрослым кажется, что если отвлечь ребенка, накричать на него или сказать «перестань реветь» или «хватит бояться», то ребенок перестанет реветь и бояться. Это на самом деле родительская иллюзия, потому что чувства детей (да и всех людей) проходят определенные этапы: чувство сначала возникает, формируется, развивается, проходит свой максимум и постепенно убывает. Будучи прерванными, чувства уходят вглубь, и на самом деле остаются в ребенке.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха - это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает, что можно всегда вмешиваться в личную жизнь детей, грубо пытаться тренировать их волю, заставляя без всякой подготовки пробегать многокилометровую дистанцию с препятствиями в виде страхов. Подобные попытки обрекают на еще более острое ощущение своей беспомощности и неспособности оправдать ожидания взрослых.

Для лучшего воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение.

Основной момент в борьбе с детскими страхами - это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удастся достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием.

ЦВЕТКОВА В.Ю.,

педагог-психолог