Как защитить ребенка от страха? .

Страх — это естественная человеческая реакция на что-то непонятное и неизвестное. .

Каждому возрасту специфичны определенные страхи:

В возрасте 2–3 лет малыш может бояться громких и незнакомых звуков, животных, одиночества, замкнутого пространства, темноты, наказания и боли, например, при посещении врача.

В 3–4 года детям свойственно бояться предстоящих событий, новой деятельности, агрессии со стороны других детей и взрослых. В этом возрасте происходит активное развитие воображения, дети начинают фантазировать, и очень часто в этот период появляются страхи необъяснимых явлений — приведения, тени, ожившие игрушки, монстры, инопланетяне, чудовища. Также страх может проявиться по отношению к сказочным персонажам и героям мультиков и фильмов.

К 5–7 годам появляются такие "взрослые" страхи, как страх смерти, потеря близкого человека или собственная смерть, боязнь болезни. Родителям очень важно знать, что проявление страхов у ребенка — это нормально и практически неизбежно, так как малыши прекрасно осознают, что они намного слабее любого взрослого, зависимы от окружающих и ситуации. .

Страх — это здоровая реакция на существующую или потенциальную угрозу, это механизм психологической защиты личности. В природе не бывает абсолютно бесстрашных людей, есть люди, умеющие хорошо скрывать свои страхи.

Страх смерти у ребенка-дошкольника является абсолютно нормальной линией развития и необходимым процессом. В процессе ориентировки в окружающем мире ребенку просто необходимо осознать и переработать такие темы, как появление человека на свет и его уход из жизни. .

Ребенок может очень часто испытывать разного рода страхи, если:

– Его ругают, наказывают или осуждают за проявленное чувство страха.

– У ребенка сильно развито воображение, он очень впечатлителен и часто фантазирует.

– У ребенка слабый тип нервной системы.

– Родители чрезмерно опекают ребенка. У ребенка нет возможности самому справиться с какой-либо ситуацией, он всегда ожидает поддержки от взрослых и не уверен в своих силах.

– Ребенок получил психологическую травму, в семье происходили стрессовые ситуации. .

Как же реагировать на страхи детей?

– Ни в коем случае не ругайте и не стыдите ребенка за проявленное чувство страха! Это никак не поможет ему избавиться от страха, малыш почувствует себя еще более беспомощным и "плохим", страх будет загнан внутрь, чтобы, упаси боже, не показать его вам.

– Бесполезно разубеждать ребенка, объясняя, то бояться нечего, ведь он УЖЕ боится. Стоит поддержать ребенка, сказав ему "я рядом, я с тобой". Принять и поддержать его, как можно мягче отреагировать на проявление страха — весьма результативное решение по сравнению с упреками и чтением морали. Когда малышу страшно, лучше всего быть рядом с ним, расспросить его подробно, чего именно он боится, что может случиться и совместно придумать способы решения проблемы.

– Побороть страх усилием воли практически невозможно, страх можно пережить. Поэтому бесполезно ставить себя ребенку в пример, говоря ему: "Посмотри на меня, я же не боюсь". Конечно, вы — большой и сильный, естественно, вам куда легче не бояться. Правильнее донести до ребенка, что вы не боитесь, вы взрослый и сможете защитить его. Страх можно пережить тогда, когда есть на кого опереться.

– Если у ребенка ночные страхи (страх темноты, засыпания, тревожные сны и т.п.), то имеет смысл организовать успокаивающие ритуалы перед отходом в кровать. Спокойные игры, доброе родительское отношение, теплая ванна и

нежные поглаживания по спине обязательно успокоят встревоженного малыша и настроят на спокойный сон.

– Не следует избегать в разговоре тем, которые пугают ребенка. Если ребенок хочет с вами поговорить о своих страхах, отнеситесь с пониманием и ни в коем случае не переносите разговор на другое время, как бы заняты вы не были. Проговаривать страхи очень важно: когда есть с кем разделить тревогу и страх, они становятся менее выраженными и исчезают намного быстрее!

Дети очень часто рисуют и проигрывают свои страхи. Такие методы позволяют эмоционально отреагировать и пережить в игровой форме волнующую ситуацию. Вы можете спросить ребенка о его рисунках или игре, но если он не желает рассказывать, настаивать не надо. Ни в коем случае не высмеивайте и не критикуйте его действия. .

Как помочь ребенку справиться со страхами?

– Если ребенок боится и не дает выхода своим эмоциям, предложите ему нарисовать или слепить свой страх, расспросите подробно, какой он, зачем приходит. Далее, в игровой форме, можно порвать "чудище-страшилище" на множество мелких кусочков и пустить по ветру. Или переделать его в доброе и красивое существо, пририсовать ему смешные детали и придумать про него смешную историю.

– Полезно рассказывать ребенку терапевтические сказки. Их можно придумать самому или взять из специальной литературы. Слушая такую сказку, ребенок имеет возможность взглянуть на ситуацию со стороны и осознать ее по-другому.

– Хороший результат может принести проигрывание страха в сюжетно-ролевой игре. Можно взять героя, который будет бояться того же самого, что и ребенок, и вместе с остальными героями придумать выход из ситуации. Можно проиграть непосредственно сам страх (укусила собака, поход к врачу), только нужно обязательно завершить игру на положительной ноте и дать понять ребенку, что он защищен. Нередко бывает так, что детские страхи требуют профессиональной коррекции.

.Вам обязательно следует обратиться к психологу, если:

– вы не знаете, как разговаривать с ребенком о его страхах, у вас не получается оказать малышу помощь в избавлении от страхов;

– в вашей семье произошли какие-либо стрессовые ситуации, вследствие чего поведение ребенка изменилось;

– у ребенка навязчивые страхи — часто повторяющиеся, одного и того же содержания. На этом фоне возникли навязчивые движения — грызение ногтей, покусывание губ, постукивание ногами, накручивание волос на палец и т.п.;

– вам о чем-то трудно сообщить ребенку;

– вы чувствуете, что ребенок чего-то боится, но не можете выяснить, чего именно;

– вы просто чувствуете, что малышу нужна помощь. .

Помните, что лучшая защита от страхов — родительская любовь, спокойная и комфортная обстановка дома, атмосфера защищенности, доверия и тепла.