

Психолог-родителям

Десять способов преодоления детских страхов

1. Никогда не стыдите ребенка за его страхи и не относитесь к ним с иронией. Высказываниями типа «Мальчики никогда не боятся» или «Такая большая девочка, а боится!» вы только усугубите ситуацию.

2. Нельзя пытаться силой преодолеть детские страхи. Некоторые родители считают, например, что страх темноты можно побороть, заперев ребенка в темной комнате. Но это то же самое, что учить ребенка плавать, столкнув его с лодки на глубине. Плавать он, может быть, и научится, но психическая травма и новые страхи, вероятнее всего, останутся на долгие годы.

3. Старайтесь избегать чтения страшных историй или просмотра страшных фильмов с ребенком, особенно на ночь. Естественно, вы сами не должны пугать малыша разными «бабаями» и «дядями милиционерами», которые при случае заберут ребенка. Это воспитательное средство, возможно, и оказывает желаемое воздействие на ребенка, но при этом оно провоцирует усиление уже имеющихся детских страхов и приобретение новых.

4. Применяйте метод постепенного освобождения от страха. Так, если ребенок боится темноты, то можно сначала зажигать в его комнате на ночь верхний свет. Потом включать только ночник, затем оставлять приоткрытой дверь, и так далее.

5. Используйте юмор в борьбе с детскими страхами. Причем высмеиваться должен не ребенок и его страх, а именно объект страха. Так, например, можно вместе с ребенком придумать смешную историю или нарисовать юмористическую картину, где то, чего боится ребенок, будет выглядеть скорее смешным, чем страшным.

6. Хорошие результаты в преодолении детских страхов дает применение средств арт-терапии. Попросите ребенка нарисовать или слепить свой страх. Когда работа будет завершена, пусть малыш сделает с произведением то, что ему хочется. Так, рисунок можно сжечь, а пепел развеять по ветру. Пластилиновую фигурку можно смять и слепить что-то радостное. Эти действия символически помогают ребенку уничтожить свой страх или хотя бы ослабить его действие, почувствовав свою власть над ним.

7. Попросите ребенка придумать историю, в которой одним из главных героев будет то, чего он боится, или само чувство страха. Вы можете сочинять историю вместе, передавая друг другу роль рассказчика. В этом случае вы будете направлять развитие сюжета в нужное вам русло.

8. Еще одним средством борьбы с детскими страхами может быть разыгрывание по ролям пугающих ситуаций. Предложите малышу создать небольшое представление, в котором он будет играть роль своего страха, а вы – самого ребенка. Потом можно поменяться ролями. Важно, чтобы мини-спектакль завершился победой над страхом и его изгнанием. Иногда ребенку полезно просто детально представить, «прожить» то событие, которого он боится. Это может быть использовано и взрослыми, например, при подготовке к сложному разговору, выступлению и т.п.

9. Вашему ребенку будет интересно и полезно поиграть в игру «Большой—маленький». Пофантазируйте с ребенком, что будет происходить, если сначала объект детского страха сильно-сильно увеличить, а затем уменьшить. Детям нравится представлять, как, например, злой пес сначала превращается в огромного гиганта, который не может двинуться с места, а потом в маленькую букашку — настолько маленькую, что даже воробей легко с ней справится.

10. Последний совет – самый важный! Постарайтесь сделать все возможное, чтобы ребенок ощущал вашу защиту, поддержку и любовь. В этом случае детские страхи, если они и возникнут, будут незначительными и легко преодолимыми.