

Рекомендации родителям по работе с детскими страхами

Детские страхи – это проблема, с которой сталкиваются при воспитании ребенка многие родители. Психологи утверждают, что существует около 30 разновидностей страха – безобидных, серьезных, а иногда и смешных по взрослым меркам.

Страх – это естественная реакция на настоящую или вымышленную опасность. Наши малыши живут в собственном мире, где сказочные персонажи реальны, а неодушевленные предметы могут оживать. Именно поэтому маленький ребенок иногда видит угрозу там, где ее нет. Вне зависимости от того, чем вызвана и как проявляется боязнь, взрослые должны относиться к детским страхам и их коррекции серьезно.

Мамы и папы, дедушки и бабушки помогите своим малышам справиться со страхами. Для этого вам понадобятся:

- 1. Терпение и спокойствие.** Терпение, потому что многие страхи кажутся глупыми. Спокойствие, потому что Ваша реакция всегда передается ребенку, если Вы начнете ругаться, то страх не пропадет, к нему добавится страх быть наказанным. Ребенок перестанет жаловаться и замкнется в себе.
- 2. Заинтересованность проблемой.** Расспросите подробно ребенка о том, чего именно он боится.
- 3. История про себя.** Объясните ребенку, что это происходит не только с ним, но и с другими ребятами тоже. Расскажите или придумайте историю про себя. «А вот когда я была маленькой, я тоже иногда боялась, но потом я выросла и теперь ничего не боюсь. И у тебя тоже все будет хорошо!»
- 4. Фантазия.** Притворитесь, что чего-то боитесь, а потом, оберните все в шутку. Обязательно долго и заразительно смейтесь над собой.
- 5. Цветные карандаши, краски, бумага.** Прорисуйте с ребенком его страхи, а потом вместе придумайте, как можно сделать эти страхи нестрашными.
- 6. Настойчивость.** Борьба со страхами порой бывает очень долгой и утомительной. Но Вы не должны отступать. Главное не запугивать и не вызывать новых страхов. Если ребенок категорически против, отступите, но вернитесь к этому вопросу через некоторое время, но не наказывайте за непослушание.
- 7. Поощрение.** Словом, игрушкой, походом в цирк и т.д. Когда ребенок переборол какой-то пусть даже самый маленький, незначительный страх обязательно похвалите его, вспоминайте этот маленький подвиг еще несколько дней, рассказывайте другим людям в присутствии ребенка, как смело он поступил. Хвалите его и хвалитесь им перед другими, чтобы он слышал.

Если вы видите, что никакими способами ребенку не удастся справиться со своим страхом, если появились бессонница, заикание, раздражительность или апатия, обращайтесь к специалисту. Помните, что в стрессовой ситуации формируются установки нашего подсознания, которые мы уносим с собой во взрослую жизнь.