

Как помочь ребенку преодолеть страхи.



Когда ваш ребенок мучается от того, что боится привидений, монстров или чего-то другого, злобного и ужасного, вы в состоянии помочь ему справиться с этими страхами. Проявите понимание, внимательно выслушивайте и попробуйте воспользоваться нашими рекомендациями, чтобы с вашей помощью ребенок преодолел свой страх.

1. Поймите, чего боится ребенок



- **Узнайте, перед чем ребенок испытывает страх.** Маленькие дети еще только познают мир, в котором живут. У них развивается воображение, и потому, что бы они ни увидели или услышали в повседневной жизни, может трансформироваться в какие-то пугающие образы. Отсюда, к примеру, боязнь темноты из-за того, что в темной комнате могут таиться чудовища. Страхы возникают у детей в разном возрасте и по разным причинам, и могут проявляться с разной силой. Поэтому нет единственного универсального способа справиться с детскими страхами. Нужно действовать в зависимости от возраста ребенка и его устойчивости к стрессу.



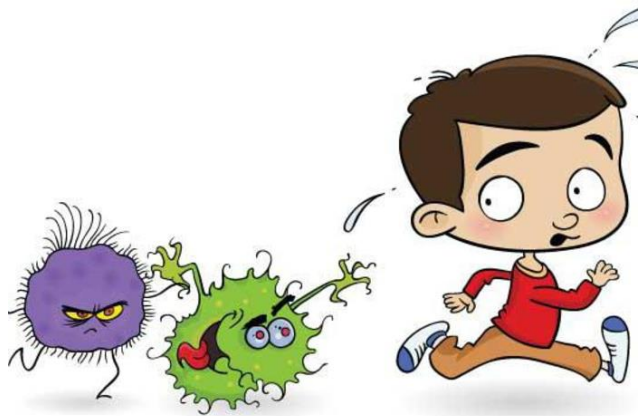
- **Поговорите с ребенком.** Когда вы с ним поговорите, ребенок будет чувствовать себя спокойнее. Пусть он поделится с вами тем, что его пугает. Попросите его объяснить, чего он боится и почему. Дайте ребенку рассказать, что он чувствует. Внимательно выслушайте и покажите, что вам не все равно. Расскажите, что и сами в детстве кое-чего боялись. Сопереживание укрепит связь между вами и ребенком и убедит его, что вы заботитесь о нем и действительно интересуетесь его чувствами.

2.Принимайте страхи всерьез



- **Не игнорируйте детские страхи.** Если ваш ребенок боится кого-то из родственников, ваших друзей или соседей, не игнорируйте этого и не заставляйте ребенка проводить время с пугающим его человеком. Вместо этого расспросите ребенка, что именно пугает его в вашем знакомом. Даже если вы уверены, что этот человек никогда не сделает ребенку ничего плохого, дайте малышу возможность поделиться своими сомнениями.
- **Не смейтесь над детскими страхами.** Насмешки не избавят ребенка от страха; они только усилят тревогу и, в то же время, понизят его самооценку. Это может усугубить проблему и привести к развитию фобии (более тяжелой стадии страха). Ребенок в состоянии преодолеть свой страх с помощью вашей любви и заботы. Пренебрежение, напротив, только разовьет в нем негативные чувства.
- **Найдите правильные слова.** Не говорите ребенку "перестань плакать как маленький", "нечего тут бояться", "смотри, а твой друг не боится" и тому подобных вещей. Это убедит его в том, что бояться нехорошо и стыдно, и он перестанет делиться своими страхами с вами. Скажите ребенку, что все порой чего-то бояться. Объясните ему, что делиться страхами нормально, как и просить о помощи.

3.Помогите ребенку преодолеть страх



- **Не заставляйте ребенка делать то, чего он боится.** Принуждение может только усилить страх. Подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы вас заставляли взять в руки таракана или прыгнуть с "тарзанкой". Дайте ребенку время привыкнуть и преодолеть страх. Поддерживайте его со всей возможной заботой и любовью.



- **Будьте образцом храброго поведения.** Ребенок всегда будет повторять ваши действия. Если вы приходите в ужас или злитесь, вероятнее всего, ребенок станет реагировать так же. Он уверен: то, что безопасно для вас, безопасно и для него; если вы спокойны, то и он может успокоиться. Не пугайте ребенка криком всякий раз, как он пытается сделать что-то потенциально опасное, что может навредить ему. Вместо этого спокойно помогите ему и объясните, что можно делать и чего нельзя, а главное, почему.

- **Не показывайте детям страшных персонажей.**

Маленький ребенок еще не видит разницы между реальностью и вымыслом. Дети часто пугаются фантастических персонажей, которых видят по телевизору. Не включайте страшных фильмов и передач. Кроме того, помогите ребенку понять разницу между фантазией и реальностью, рассказав ему простым языком, как снимают кино и делают мультфильмы.



- **Предложите ребенку пройти вместе с ним по дому или комнате, которая вызывает у него страх.** Откройте все двери, загляните под кровать; включите свет и посветите в темные углы фонариком, чтобы показать, что там ничего нет. Если вашего ребенка пугают звуки или тени, поговорите о том, что на самом деле может являться их причиной, но не смейтесь и не критикуйте.



- **Используйте против страха юмор.** Попросите ребенка описать чудовище, которое он себе представляет. Добавьте к этому образу нелепых деталей, например, клетчатые подштанники или дурацкую шляпу. Нафантазируйте, что, возможно, монстр приходил в ванную комнату, потому что очень хотел в туалет, или что он на самом деле не злой, а грустный, потому что у него нет друзей. Включите ребенка в игру, насмешьте его или вызовите сочувствие. Так образ монстра станет менее страшным или даже симпатичным.



- **Сделайте все, чтобы ребенок чувствовал себя любимым.** Пусть он знает, что вы всегда рядом, чтобы защитить его.

Рекомендации:

- На ночь поможет теплое молоко в особенной чашке. Для вкуса можно добавить пакетик чая, не содержащего кофеина – например, ванильного ройбуша.
- Вы можете добавить немного лаванды в бутылку с водой (опять-таки, если ребенок не страдает аллергией). Распылите ее в воздух и скажите ребенку, что это поможет прогнать все плохое. Лаванда обладает успокаивающим действием и поможет ребенку мирно уснуть. Кроме того, само действие, произведенное вами, успокоит его.
- Есть множество книг и фильмов о дружелюбных привидениях и монстрах.
- Если ребенку ложиться спать, посидите с ним рядом, пока он не уснет.
- Почитайте или посмотрите вместе с ребенком что-нибудь нестрашное, чтобы он представил себе более симпатичных созданий, которые могли бы навестить его ночью.
- Будьте очень осторожны, выбирая фильмы для просмотра с ребенком, особенно те, на которых стоит рекомендация "только в сопровождении родителей". Если такая пометка есть, почитайте, почему она проставлена. Если в фильме есть страшные сцены, не давайте впечатлительному ребенку его смотреть, пока он не станет старше. Поищите в Интернете отзывы других родителей.
- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.
- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.
- Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.
- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.