

Детские страхи... Помочь пережить!

Одна из ключевых причин появления *страхов у детей* — это нарушение привязанности в раннем возрасте. Чувство защищенности формируется еще до года. Когда ребенок плачет, мама приходит ему на помощь — и он чувствует себя в безопасности. Подрастая, он начинает самостоятельно изучать мир, но при малейшей опасности и дискомфорте все равно возвращается к родителям. И здесь главное — не нарушить эту привязанность. Взять на ручки грудного малыша, успокоить ребенка постарше, подростку сказать, что он очень любим и важен. Дать понять, что мама и папа рядом, и здесь безопасно. Ребенок, у которого не сформировалась привязанность к родителям в раннем возрасте, став постарше, не будет чувствовать себя в безопасности — и у него появятся различные страхи.

Как помочь своему ребенку в преодолении страхов в младшем возрасте?

1. Поговорить с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа — важное условие для избавления от страхов.

2. Сочинить вместе с ребенком сказку на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

3. Нарисовать страх, а затем разорвать на мелкие кусочки бумажку с рисунком. Объяснить малышу, что страха больше не существует: вы его уничтожили, и он больше никогда не побеспокоит. Делать все это надо вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, и какой молодец, что смог победить страх.

4. Не занимайтесь «закаливанием». Если ребенок боится темноты и не хочет спать один, не запирайте его в комнате, чтобы привыкал. Такой метод не



сработает, а напротив, еще больше напугает. К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка.

5. Максимально сохраняйте спокойствие и старайтесь не кричать на ребенка. Все, что угодно, можно объяснить спокойно. Ребенок, на которого кричат самые близкие люди — родители, станет тревожным.

6. Не относитесь к страхам детей как к капризам. Не ругайте и не наказывайте детей за «трусость». Нельзя перестать бояться просто потому, что кто-то это запретил.

7. Дайте понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Разделите с ним опасения. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.

8. Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности, особенно когда вы рядом с ним. Ребенок должен доверять вам.

9. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей — понять, что именно беспокоит ребенка и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без родительской помощи.

Какие страхи есть у ребенка в подростковом возрасте и как помочь ему их преодолеть?

Подростковый возраст является переходным периодом, когда меняются отношения, интересы, увлечения, происходит становление мировоззрения. Не удивительно, что такие изменения сопровождаются повышенной тревожностью, беспокойствами и страхами.

1. Ведущим страхом, возникающим у подростков, является страх смерти родителей. Дело в том, что в этом возрасте они не пытаются избавиться от страхов, а стараются их скрыть. А попытки самостоятельно преодолеть страх собственной смерти часто заканчиваются плачевно. Дети неоправданно рискуют собственной жизнью, пытаясь контролировать это чувство.

2. Нередко подросток начинает испытывать страх болезни. Если это состояние приобретает характер навязчивого страха, то необходимо обращаться за помощью к специалисту, так как может угрожать реальными проблемами со здоровьем.

3. Страх темноты может быть спровоцирован: конфликтами с родителями и сверстниками; безответной любовью; увлечением компьютерными играми или фильмами ужасов. Все эти факторы являются провоцирующими стресс и появление боязни находиться в темном помещении.

4. Социальный подростковый страх – это боязнь общения. Его ни в коем случае нельзя оставлять без внимания, ведь именно контакты со сверстниками в подростковом возрасте являются доминирующим видом деятельности.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Откровенный разговор на тему страхов у подростка можно начать с того, какие у Вас были страхи и каким способом вы их преодолели.

2. Узнать, что для подростка сейчас наиболее важно и какие опасности их потерять/не получить/не предусмотреть.

3. Учиться наблюдать за окружающими людьми, анализировать поступки.

4. Научиться расслабляться, как мысленно, так и физически; досконально изучить объект страха с помощью литературы.

5. Принимать свои достоинства, вырабатывать адекватную оценку собственной личности.

6. Признать самим родителям права подростка, в частности: на личное мнение, на позицию в семье, на частную жизнь.

