

- Постарайтесь сами не демонстрировать ребенку явный испуг, не переживать такие состояния в присутствии детей (дети моментально заражаются эмоциями взрослых; чем эмоциональнее ребенок, тем быстрее это случится).
- Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в темную комнату за игрушкой).
- Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится. Такими высказываниями вы глубоко обижаете ребенка и подкрепляете страхи.
- Чаще рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. У ребенка должны быть положительные образцы для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.
- Никогда не запугивайте ребенка только потому, что он вас не слушается. Ребенок все принимает «за чистую монету».
- Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».
- Не надо чрезмерно опекать ребенка, все время подчеркивая его беспомощность.

- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей: Волка, бабушки и пр. Наилучший эффект дает такая методика: сначала ребенок исполняет роль того, кто боится (Красная Шапочка), потом того, кого боится (Волк), а затем того, кто ничего не боится (Дровосек).
- Лучший способ перестать бояться – сделать зло смешным. Например, представить и нарисовать Бабу Ягу, которая примеряет какой-нибудь нелепый для нее костюм (пожарного, водолаза) и собирается пойти на праздничный карнавал.
- Приобретите какую-либо «храбрую» игрушку (амулет). Пусть ребенок знает, что храбрый мишка всегда рядом. Чем чаще ребенок видит образцы смелости, тем увереннее в себе он становится.
- Главное в борьбе со страхами — не разрушить веру ребенка в себя, в свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуаций дефицита положительных впечатлений.

Тревожный ребёнок



Страх – одна из основных эмоций человека. Он позволяет мобилизоваться в трудных жизненных ситуациях, учит быть осторожным и избегать опасностей. Например, страх перед собаками способствует более адекватному, уважительному отношению к животным; страх перед разлукой с родителями учит ценить заботу, управлять своими эмоциями, сопереживать. Однако нередко страх становится таким сильным, что начинает подавлять другие эмоции человека, он сковывает, не дает развиваться и двигаться вперед.

Детям сложно отличить реальное от воображаемого. Эта способность ребенка принимать все «за чистую монету» и порождает порой у него множество страхов. Многие детские страхи, возникнув, сразу вытесняются в бессознательное, и это охраняет хрупкую психику ребенка от перегрузок и излишних потрясений. Поэтому ребенок может не помнить и не говорить о страхах, и в таком случае преодолеть эти страхи не получится, ведь ребенок отодвинул тяжелые для него чувства подалеке от своего внимания.

Страхи некоторых событий, предметов и существ появляются у многих детей в определенном возрасте.

Чего и в каком возрасте боится ребенок?

От 1 до 2 лет – громких звуков, разлуки с родителями, незнакомых людей, засыпания, травмы.

От 2 до 2,5 лет – отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, изменений в окружающей обстановке.

От 2 до 3 лет – больших, угрожающих на вид объектов, незнакомых сверстников, сказочных персонажей, одиночества и темноты.

От 4 до 5 лет – одиночества, сказочных персонажей, смерти родителей, пожара, животных, у детей есть ночные страхи. Мальчики: потери родителей, войны, боли, чудовищ. Девочки: смерти, темноты, высоты.

От 5 до 7 лет – нападения, наказания, стихии, неожиданных звуков. Девочки: смерти, глубины, высоты, пожара, врачей, темноты, страшных снов, замкнутого пространства.

Нужно настроиться, что страхи искореняются довольно медленно. Может пройти несколько месяцев или год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит, надо набраться терпения и следовать простым правилам.

Что делать родителям?

- Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (аварии, катастрофы и пр.). Богатое воображение и высокая тревожность детей – благодатная почва для возникновения страхов.
- Относитесь с пониманием к страхам ребенка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие. Например, ребенок говорит: «Мама, там в ванне сидит чудовище! Я боюсь!» Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем оно питается, чем занимается? Давай нарисуем его портрет». После того как рисунок будет готов, возьмите яркий фломастер и пририсуйте ему смешную рожицу, или поместите его в дом без окон и закройте на ключ, либо смойте чудовище водой, закрасьте черной краской, залепите пластилином. Пусть ребенок все это сделает сам. Подобными действиями вы помогаете ему отреагировать тревожное эмоциональное состояние.
- Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи. Зачастую они возникают у детей из-за дефицита информации.
- Не провоцируйте ситуаций, которые вызывают у ребенка страх (если ребенок боится сказочных героев, не стоит включать ему мультфильм, где они встречаются).