

Как помочь ребёнку преодолеть страхи: рекомендации психолога



Не каждый взрослый может разобраться в своих эмоциях. Для маленького **ребёнка** эта задача ещё сложнее.

От осознания эмоций в раннем детстве зависит умение принимать их или справляться с ними в будущем. Как **помочь** детям **осознать**, принять или побороть эмоции, мы расскажем в серии статей об эмоциональном интеллекте.

Эмоция **страха** в психологии отнесена к **базовым**. Благодаря ей человек мобилизуется и убегает при надвигающейся опасности.

Но детские **страхи** порой иррациональны и мешают спокойно жить и детям и родителям. Поэтому мы предпочитаем, чтобы боязней не было, а если они есть, активно боремся с ними. Родители часто спрашивают, как **помочь ребёнку побороть страх**. Однако прежде чем сражаться с ним, его нужно принять и осознать.

Как родителям принять эмоцию **страх**.

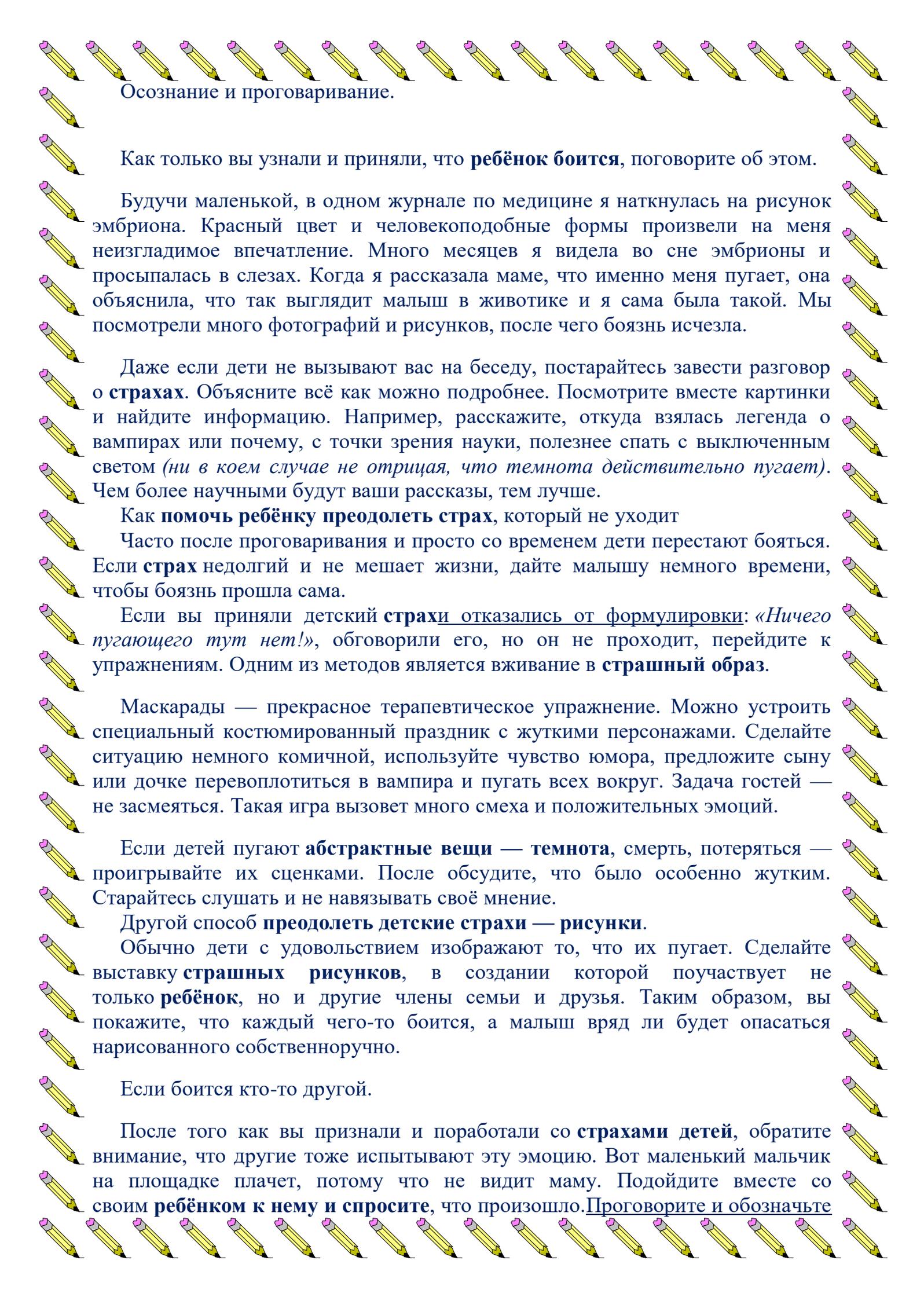
Работая **психологом в школе**, я занималась с маленькой девочкой, которая ужасно боялась вампиров. Когда мы разговаривали в первый раз, я спросила, как относится к ним мама. На что девочка ответила: «*Ой, она тоже их сильно боится!*»

Я обратилась к маме. Она ответила, что понятия не имеет, где дочка узнала о вампирах — дома взрослые запрещают ей **страшные фильмы и сказки**, всегда обходя эту тему стороной. Из-за запретов и «*обхода темы стороной*» девочка решила, что мама настолько боится этих существ, что даже не может поговорить о них.

Первое, что нужно сделать родителям в борьбе с детскими **страхами** — принять их существование. И разрешить сыну или дочери пугаться. Первые **страхи** обычно появляются в возрасте четырёх лет. Это **совершенно** нормальный этап детского развития. Скорее вас должно насторожить, если дети вообще не боятся.

Говорите малышу, что эта эмоция нормальна, расскажите о своих боязнях, даже нерациональных. Например, вы с детства опасаетесь незнакомых собак или неприятно чувствуете себя, летая на самолёте.

Соблюдая **возрастные ограничения**, не отказывайтесь от **страшных** мультфильмов или книг. Всё равно дети узнают нечто пугающее от друзей в саду, школе или дворе, в отрывке телевизионной передачи, от других взрослых. Домысливание сюжета всегда создаёт больше **страхов**, чем сам сюжет.



Осознание и проговаривание.

Как только вы узнали и приняли, что **ребёнок боится**, поговорите об этом.

Будучи маленькой, в одном журнале по медицине я наткнулась на рисунок эмбриона. Красный цвет и человекоподобные формы произвели на меня неизгладимое впечатление. Много месяцев я видела во сне эмбрионы и просыпалась в слезах. Когда я рассказала маме, что именно меня пугает, она объяснила, что так выглядит малыш в животике и я сама была такой. Мы посмотрели много фотографий и рисунков, после чего боязнь исчезла.

Даже если дети не вызывают вас на беседу, постарайтесь завести разговор о **страхах**. Объясните всё как можно подробнее. Посмотрите вместе картинки и найдите информацию. Например, расскажите, откуда взялась легенда о вампирах или почему, с точки зрения науки, полезнее спать с выключенным светом (*ни в коем случае не отрицая, что темнота действительно пугает*). Чем более научными будут ваши рассказы, тем лучше.

Как **помочь ребёнку преодолеть страх**, который не уходит

Часто после проговаривания и просто со временем дети перестают бояться. Если **страх** недолгий и не мешает жизни, дайте малышу немного времени, чтобы боязнь прошла сама.

Если вы приняли детский **страхи** отказались от формулировки: «*Ничего пугающего тут нет!*», обговорили его, но он не проходит, перейдите к упражнениям. Одним из методов является вживание в **страшный образ**.

Маскарады — прекрасное терапевтическое упражнение. Можно устроить специальный костюмированный праздник с жуткими персонажами. Сделайте ситуацию немного комичной, используйте чувство юмора, предложите сыну или дочке перевоплотиться в вампира и пугать всех вокруг. Задача гостей — не засмеяться. Такая игра вызовет много смеха и положительных эмоций.

Если детей пугают **абстрактные вещи** — **темнота**, смерть, потеряться — проигрывайте их сценками. После обсудите, что было особенно жутким. Старайтесь слушать и не навязывать своё мнение.

Другой способ **преодолеть детские страхи** — **рисунки**.

Обычно дети с удовольствием изображают то, что их пугает. Сделайте выставку **страшных рисунков**, в создании которой поучаствует не только **ребёнок**, но и другие члены семьи и друзья. Таким образом, вы покажите, что каждый чего-то боится, а малыш вряд ли будет опасаться нарисованного собственноручно.

Если боится кто-то другой.

После того как вы признали и поработали со **страхами детей**, обратите внимание, что другие тоже испытывают эту эмоцию. Вот маленький мальчик на площадке плачет, потому что не видит маму. Подойдите вместе со своим **ребёнком к нему и спросите, что произошло**. Проговорите и обозначьте

эмоцию: «Ты не видишь маму и поэтому испугался». Предложите варианты, как решить проблему: побыть вместе, пока мама не придёт, или пойти поискать её

в пределах площадки. После обговорите с вашим **ребёнком**, что мальчик испугался, а вы пытались **помочь** по мере возможностей. Скоро вы увидите, как ваш сын или дочь вместо «Не бойся, собаки **нестрашные**» скажет другу: «Я вижу, что тебе **страшно** быть рядом с этой собакой. Хочешь, мы пойдём в другое место или я спрошу хозяина, кусается ли она?»

Осознание этой эмоции **помогает** не только в избавлении от **страхов**, но и в развитии эмпатии, что **поможет в жизни**.

Педагог –психолог: Коробенкова О.В.



У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!