

detkityumen.ru

Как бороться с детскими страхами?

Детские страхи по ряду факторов могут усугубляться:

Родные ребенка испытывают постоянную тревожность перед чем-либо. Необходимо поработать над собой, открыть малышу мир с положительной стороны.

Родители напоминают ребенку о его боязни с издевкой. Выход — принять страхи у детей, как свои, найти специалиста для преодоления страхов.

Частое присутствие источника боязни. Нужно выяснить первопричину испуга и устранить ее.

Властное отношение родителей к детям. Стараются психологически стать на уровень ребенка, вызывая не боязнь, а уважение, любовь и дружбу.

За бурное проявление эмоций следует наказание. Это только усиливает проявление детских страхов. Пусть самовыражение будет активным, после того как ребенок успокоится, объясните ему причину.

Недостаток родительского внимания. Необходимо выделять как минимум час времени на беседу с ребенком "по душам".

Отсутствие друзей. Попробуйте стать для сына или дочери товарищем, поймите причину его замкнутости.

Чрезмерная опека. Излишек внимания, как и его недостаток, вызывает развитие определенных детских страхов.

Неполноценная семья. Если ребенок воспитывается только одним родителем, он должен позитивно настроиться, стать не просто другом, но и защитником ребенка.

Большинство страхов у детей возникает вследствие неправильного отношения и поведения родителей. В любом случае каждый член семьи должен стоять друг за друга "стеной", коллективно обсуждая и решая проблемы.

Как проявляются детские страхи?

Психология дает понять, что маленький ребенок проявляет боязнь одним способом — заходится в истеричном плаче.

У детей постарше диапазон признаков несколько шире:

- ходят за мамой или папой везде; в кроватке прячутся, накрываясь одеялом;
- проявляют агрессивность либо часто плачут без видимой на то причины; капризничают;
- рисуют картинки в черных тонах, изображая различных монстров; боятся изображение объекта страха; проявляют нестандартное поведения (грызут ногти, тянут в рот пальцы, перебирают элементы одежды).

Как понять, что ребенок чего-то боится?

Чтобы побороть детский страх, сначала нужно его выявить. Лучше всего это сделать во время доверительного разговора с ребенком. Вы можете прямо спросить его, есть ли вещи, которые у него вызывают беспокойство. Это целесообразно уже после достижения ребенком возраста трех лет.

Маме или папе стоит мягко и неторопливо расспросить ребенка о каких-то его беспокойствах. Не заостряйте внимание на каких-то отдельных из возможных детских страхов – это может привести к внушению и фиксации. Беседуя с ребенком, подбадривайте его и хвалите. Обнаружив детский страх, демонстрируйте спокойствие и уверенность, ведь ребенок обязательно проанализирует вашу реакцию, эмоции. Если он поймет, что его опасения вызывают у взрослого какие-либо тревожные чувства, то он может начать беспокоиться еще больше. Пусть ребенок опишет свой страх, расскажет, на что он похож, какие чувства или эмоции он вызывает, в каких ситуациях возникает, на что провоцирует.

Диагностика страхов у детей

Страхи и фобии в детском и подростковом возрасте становятся основной причиной обращения к психологам и психотерапевтам. При диагностике детских страхов проводят клиническое собеседование. После налаживания контактов со специалистом, дети не скрывают своих тревог. Для фиксации степени интенсивности расстройства применяются техники психодиагностики:

Опросники, специально созданные для исследования детских фобий. Школьникам начальных классов вопросы задают с глазу на глаз. Подростки самостоятельно заполняют бланки тестов. Литературу подбирают с учетом возраста ребенка.

Проективные способы. Сюда входят рисованные тесты, сказки, методики своеобразного представления ситуаций, позволяя подобрать механизмы взаимодействия между ребенком и специалистом.

Советы психолога

Психологи не рекомендуют игнорировать детские страхи – с ними можно и нужно бороться. Как бороться с детскими страхами? Прежде всего, родителям необходимо понимать, что требовать от специалиста вылечить ребенка, не означает что они не должны проводить работу и над собой. В первую очередь родители должны переосмыслить свое поведение, понять своего ребенка и сделать соответствующие выводы.

С целью донесения полезных сведений психотерапевты создают специализированные уголки, в том числе в садах и школах. Там представлена информация, позволяющая ориентироваться в современном подходе к воспитанию подрастающего поколения, а также рекомендации, как бороться с детскими страхами. Чем раньше начать лечение, тем быстрее ребенок станет полноценным членом общества, избавившись от навязчивых мыслей и идей. Запущенные случаи требуют персонального подхода, иначе могут негативно проявляться во взрослой жизни. Главная задача родителей в преодолении детских страхов – находиться рядом с ребенком. Всегда будьте готовы внимательно выслушать ребенка, успокоить его, помочь. Если вы полагаете, что детский страх приобрел хроническую форму, не игнорируйте ситуацию. Лучшим решением станет помощь профессионального психолога.

Рекомендации родителям.

Никогда не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.

Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.

Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.

Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.

Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали, как вести себя в определенной ситуации.

Возможные варианты преодоления детских страхов:

Сочиняйте сказки. Довольно полезный метод. Сочините вместе сказку о детском страхе. Она должна непременно закончиться победой ключевого героя над страхом.

Рисуйте страх. Увлекательное и действенное занятие. Рисую вместе то, чего боится ребенок, ведите доброжелательную беседу. Завершив дело, спокойно поговорите с малышом, объясните, что причин для волнений нет. После этого можно сжечь рисунок, акцентировав на том, что страх сгорает вместе с бумагой, и больше нет причин для волнений. Сожжение должно выглядеть ритуалом. Не прекращайте хвалить, подбадривать чадо, говоря о его смелости и отваге.

Игра. Преодолеть детский страх поможет игра или инсценировка. Психологи часто прибегают к этому методу. Как это происходит? Ребята в группе придумывают рассказы о своих страхах. Психолог помогает в проигрывании определенных сюжетов. Волнующую ситуацию можно проиграть и дома, но только в случае, если она не вызывает у ребенка дискомфорта или отрицательных эмоций.

Общение. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте у него, чего он боится и почему. Рассказывайте о своих страхах и о том, как и что вам помогло их преодолеть. Если ребёнок не хочет отвечать, то спросите, чего боится его игрушка (в игровой форме). Вербализация страха притупляет его силу, и он уменьшается.

Песочница, песок. Игры с песком очень успокаивают детей. Если у вас есть песочный стол, то обязательно предложите ребёнку порисовать на нём — любые сюжеты или просто героев. Подобного рода занятия укрепляют нервную систему.

Досуг. Хорошие впечатления — залог отличного настроения. Что может порадовать ребёнка? Совместные прогулки и развлечения, игры, творчество. Помните родители всегда должны быть рядом!

Статья про виды [детских фобий и их причины](#)

<https://www.b17.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5197/