

Как помочь ребенку преодолеть страхи?

Советы родителям

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного и школьного возраста давно являются объектом пристального изучения психологов всего мира. На данное время для выявления детских страхов и их коррекции пользуются несколькими основными методами, которые описаны ниже.

Рисуем страхи. Рисование является отличным способом того, как можно избавиться от детского страха. Для рисования лучше всего использовать листы ватмана и краски. Попросите ребёнка нарисовать то, что его пугает. Рисуйте вместе с ним, изобразите свою версию событий. После того, как рисунок будет завершён, попросите ребёнка описать рисунок. Обязательно задавайте малышу уточняющие вопросы. Если малыш нарисовал волка, спросите у него, мальчик это или девочка. Если на рисунке изображён пожар, попросите ребёнка назвать причину его возникновения. Активно поддерживайте беседу, хвалите ребёнка.

После этого расскажите малышу на понятном ему языке, почему его опасения напрасны, если необходимо, подкрепите свои слова рисунками. После того, как вы убедитесь, что ребёнок вас понял, вы можете устроить «ритуальное сожжение» негативных рисунков. Однако не забывайте о правилах противопожарной безопасности – для этих целей как нельзя лучше подойдёт ванная комната.

Имейте в виду, что одного такого сеанса для избавления ребёнка от страха недостаточно. Вполне возможно, что вам для достижения успеха понадобится как минимум две недели. Подобные сеансы должны проводиться регулярно, так как побороть детский страх возможно только при систематических занятиях.

Как правило, подобные рисунки помогают побороть страхи, которые возникают в результате игры богатого детского воображения, то есть вымышленные им, а не происходившие в реальности. Немного реже рисование помогает освободить ребёнка от страхов, причиной которых стало какое – либо реальное событие, например, укус собаки или падение с высоты. Однако подобное средство недопустимо применять в том случае, если с момента происшествия прошло совсем немного времени – это значительно усугубит ситуацию.

Для того чтобы избавить ребёнка от страхов, связанных с проблемами социальной адаптации, боязни родительского наказания, замкнутого пространства, психологи советуют использовать предметно – ролевые игры.

«Пятнашки». Смысл игры заключается в следующем: вы должны обозначить игровую площадку, на которой находятся игроки. Ведущий должен догонять участников. Тот, кого догнали, становится ведущим. Атмосфера во время игры должны быть как можно более дружеской и весёлой. Обязательно сами принимайте участие в игре, периодически поддаваясь ребёнку.

Эта игра помогает ребёнку избавиться от страха перед наказанием. Кроме того, она прекрасно помогает восстановлению утраченных доверительных отношений между родителями и детьми.

Всем известная и с детства любимая игра «прятки» так же является отличным средством для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребёнку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор.

Что касается старших детей, подростков основным моментом в преодолении страхов и тягостных душевных переживаний является доверительная беседа. Расскажите ребенку о своих страхах и переживаниях в этом возрасте, обсудите его проблемы, поделитесь опытом как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил подобную ситуацию и сумел преодолеть страх.

Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней и поставить перед ним цель, когда он психически готов принять ее и следовать ей.

Однако помните о том, что, если ребёнок проявляет признаки страха, или вообще отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему ещё больше.

В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами, и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к детскому психологу, который подскажет вам, как избавиться от детских страхов. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.

А теперь настало время дать несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения. Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие – либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это не звучало, меньше нервничать во время беременности.

Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность не занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские страхи встречаются гораздо чаще, и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе, или же у вас родился младший ребёнок, или по каким – либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

Однако и прививать ребёнку чувства собственной исключительности также не стоит. Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами.

Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

Говоря о том, как побороть детские страхи, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьёзностью отнеслись к данному вопросу. И еще несколько пожеланий.

Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстр" не существует, обычно невозможно.
- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
- Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
- Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
- Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Из всего выше сказанного делаем вывод, изменения, происходящие с ребенком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребенком, изменения самих родителей. Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребенку! Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребенку.

Мы твердо уверены в том, что человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.

Список литературы:

Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» – М., «Просвещение», 1993.

Захаров А.И. «Дневные и ночные страхи у детей» - Изд-во «Союз», СПб, 2000.

Аллан Фромм «Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации», Томас Гордон «Р.Е.Т. Повышение родительской эффективности». – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД., 1997.

Алла Спиваковская «Психотерапия: игра, детство, семья» / Том 2 – ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000.

Прихожан А.М. «Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика» - Москва-Воронеж, 2000.

Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми» - СПб: Изд-во «Речь», 2000.