

Как справиться со страхами

Проблему страхов нельзя пускать на самотек. Сегодня ребенок может бояться темноты, а завтра у него может развиваться невроз, хронические болезни или фобии. А уж эти состояния никак не придают уверенности в себе, если не сказать обратное. Поэтому задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку преодолеть детские страхи. С раннего детства не следует пугать ребенка «бабайкой», «бабой ягой» и прочими вымышленными персонажами для достижения каких-то своих целей. К примеру, если ребенок не хочет засыпать, или плохо кушает, мы довольно часто прибегаем к подобным манипуляциям. Следует говорить малышу, что он самый смелый, самый мужественный и находится под маминой защитой. Однако, следует понимать, что страх – это нормальное состояние человека. По статистике, каждый второй ребенок в возрасте от 2 до 5 лет начинает ощущать различные страхи. С возрастом фантазия малыша может приобрести такую форму, при которой он будет бояться абсолютно всего. Грань между реальностью и вымышленным миром очень тонка, а фантазия детей безгранична, а ее последствия могут иметь серьезные заболевания психики. Социальные страхи у детей возникают в возрасте от 3 до 7 лет. В это же время формируются и страхи, вызванные испугом или запугиванием. Естественный страх проходит, как правило, в течение месяца. Если ребенок не сумел перебороть в себе испуг за это время, то следует обратиться к психологу за консультацией, чтобы не усугубить сложившуюся ситуацию. Не стоит выяснять отношения с домочадцами на глазах у ребенка. Дети очень болезненно переживают семейные конфликты и замыкаются в себе, оставаясь наедине со своими страхами. На формирование уверенности это никак не повлияет. То же самое можно сказать и о запугивании детей. Подобным поведением мы сами прививаем ребенку страх и мешаем формированию у него уверенности в себе. Не разрешайте детям смотреть страшные передачи, фильмы ужасов и прочее. Дошкольники не воспринимают телевизор, как телевизор. Для них это и есть самая реальная реальность. Преодоление детских страхов сводится к следующим правилам поведения: не высмеивайте страхи ребенка, какими бы нелепыми с вашей точки зрения они не казались; не критикуйте и наказывайте ребенка за то, что он чего-то боится; установите с ребенком доверительные отношения,

постарайтесь вместе решать его проблемы (если он боится темноты, оставляйте в его комнате ночник на ночь, включенную настольную лампу и прочее); не сравнивайте ребенка с собой или другими детьми, помните, что каждый человек индивидуален; преодолевайте детские страхи методом «закаливания», не делайте сами то, чего боится ваш ребенок (например, если ребенок боится выступать на сцене перед широкой публикой, не выталкивайте его туда, лучше приучайте сначала выступать перед небольшим числом зрителей); разъясняйте все интересующие ребенка моменты на доступном ему языке, не прибегая к слишком взрослым терминам. Часто страхи возникают из-за недопонимания какой-либо ситуации.

Советы и рекомендации психолога

Родителям очень важно соблюдать такие правила при воспитании детей: Выражать недовольство можно относительно совершенных действий, а не личности ребенка. Он должен быть всегда уверен, что любим. Нельзя переносить собственные страхи на ребенка. Если ваше чудо хочет заняться скалолазанием, а вам страшно и нагорку его отпустить, так как вы боитесь высоты – лучше отдайте его в руки профессионалов, которые обучат необходимому и обезопасят. Важно дать ребенку обязанности, которые будет выполнять лично он, давая ему осознать чувство ответственности. Решая определенные трудности, он будет находить все новые и новые методы решения различных ситуаций, структурировать свое время, чтобы успеть все желаемое и понимать, что необходимо сделать для получения результата.

Заключение.

Начиная с первых самостоятельных шажочков и заканчивая поступлением в школу, ребенок учится справляться с различными проблемами. От того, насколько крепки отношения в семье, насколько развиты доверительные отношения между родителями и ребенком, зависит и формирование его уверенности в себе.

Успехов вам!