Если Ваш ребенок боится…

Что такое страх, знает каждый человек. Все мы не однократно сталкиваемся с какими-либо страхами в течение всей своей жизни. Особенно много страхов и переживаний мы испытываем в раннем детстве. И наша с вами задача помочь ребенку преодолеть волнующие его страхи и избавиться от неприятных переживаний.

Детские страхи не всегда являются абсолютным злом.

Страх - это сигнал, который подает организм в ответ на какую-то опасность.

Испытывая страх, человек, будь то взрослый или ребенок, начинает искать способ преодоления возникшей опасности. Включается инстинкт самосохранения. У детей этот инстинкт развит сильнее, поэтому и страхи выражены ярче, эмоциональней.
Важно понять причину возникшего страха.

Психологи выяснили, что детские страхи тесно связаны с родителями. Очень часто родители сами бывают причиной и источником возникшего страха.

Например, чем чаще происходят в семье ссоры между родителями, тем больше страхов возникает у ребенка.

Или, желая оградить нашего ребенка от неприятностей, мы сами пугаем его: «Не ходи туда, там Баба-яга…», « Не лезь туда, упадешь…», «Будешь плохо себя вести, отдам тебя Бабаю…» и т.д.

Родителям необходимо контролировать в первую очередь себя и свою речь. Старайтесь реже запугивать ребенка. Лучше объясните ему, почему так делать нельзя, и что может произойти.

Многие детские страхи со временем проходят, но некоторые поселяются в душе ребенка надолго, там они накапливаются, растут. И могут переходить в неврозы.

Такие страхи сами не уходят. И малышу необходима помощь взрослого.

Некоторые советы, которые помогут преодолеть детские страхи:

1. Играйте с детьми в такие игры, как «Прятки», «Догонялки», «Жмурки». Они помогают преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

2. Читайте сказки, просматривайте мультфильмы, где герои, преодолев боязнь, становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

3. Разыгрывайте сценки, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумывайте, как помочь другу.

4. Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

5. Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

6. Ни в коем случае не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.

7. Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу что-нибудь смешное, бантики, например. Смешное уже не может быть страшным.

Проведя эти несложные действия, вы поможете своему ребенку избавиться от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

Охи, ахи, охи, ахи,
В темноте гуляют страхи.
Аж испарина на лбу:
Ночью страх влетел в трубу!
Страх второй застрял в окне,
А один сидит во мне.
Он сковал мне ноги, руки,
От меня сбежали звуки,
Онемел язык во рту…
Ненавижу темноту!
Я включила в доме свет,
- Где вы страхи?
- Страхов нет!
Что страшней всего на свете?
То, что выдумали дети!