

Наши контакты:

Семейный МФЦ
305044, г. Курск, ул.Республиканская д.50М
8-960-680-6602



педагог-психолог



кризисный психолог

Центр соцпомощи «Возрождение»
305044, г.Курск, ул. Краснознаменная д.20,
тел. 7 (4712) 34-34-80.
Наш электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru



ОКУ «Курский центр соцпомощи «Возрождение»

«И не стыдно тебе бояться?»

➤ *Нет, не стыдно!*



2024 г.

Относитесь к страхам спокойно

Страхи в детском возрасте — это естественная часть развития ребенка. В психологии даже существует классификация групп страхов и их соответствия определенному возрасту. Детские страхи напрямую связаны с началом самостоятельности и первыми открытиями ребенка о небезопасном для него мире.

Страхи могут возникать у всех детей. Однако интенсивность и острота переживаний, станут ли страхи навязчивыми и необоснованными — сильно зависит от ряда факторов. Например, от того, насколько ребенок восприимчив к тревоге, как реагирует на переживания, может ли их выдерживать, как внешняя среда влияет на уровень тревожности и какие способы совладания с беспокойством диктует, наконец, каковы родительские послания.



Откажитесь от отрицательных посланий

Родители регулярно транслируют детям, что мир небезопасен: «далеко не уходи, заблудишься», «не лезь в воду, утонешь», «не бегай, упадешь», «не прыгай, ударишься», «к собаке не подходи, укусит», «не ешь грязное, отравишься», «не лезь в лужу, испачкаешься», «не трогай, обожжешься», «не отставай, украдут».

Учите тому, как вести себя, чтобы не попасть в беду, правилам осторожности. Например, лучше сказать: «обрати внимание, лужа глубокая, а вода в ней грязная», «ты же помнишь, что собаки охраняют свою территорию от чужаков, мы для нее чужие», «чувствуешь, жар от огня», «видишь, какая крутая горка, ты помнишь, как тормозить на велосипеде»...

Родители, следите за собой

Если вы сами чувствуете беспокойство, тревогу, если находитесь в состоянии напряжения и постоянной готовности к опасности, то ребенок будет впитывать и перенимать ваши реакции. В его сознании всегда работает простое правило: «Поступай, как родители! Мама волнуется, папа тревожится, значит, и мне стоит делать так же». Как говорилось в одной популярной рекламе — «спокойная мама, спокойный малыш».

Сохраняйте доверительные отношения

Переубеждая и высмеивая, во-первых, родитель демонстрирует, как ребенку следует обходиться со своими переживаниями. Во-вторых, дает понять, что чувства ребенка изменяют. В-третьих, буквально запрещает плакать и бояться, то есть проявлять эмоции. Кто-то из детей становится скрытным. Такой ребенок уже не придет делиться с вами проблемами и чувствами, потому что перестал вам доверять. У кого-то страх превращается в хронический.

Не порождайте новые страхи запугиванием:

«Будешь так себя вести, тебя заберет монстр». Не ставьте в пример других детей, которые ничего не боятся. Гораздо продуктивнее рассказывать сказки о героях, которые чего-то сильно боялись, но справились со своим страхом.

Не оставляйте со страхом наедине

Не отвергайте ребенка и не оставляйте наедине с его переживанием. Иногда достаточно назвать чувства, чтобы нормализовать ситуацию: «Понимаю, ты испугался темноты. Одному в комнате тебе стало страшно». Простая фраза дает ребенку понимание, что рядом с ним человек, который осознает и принимает его чувства. Ребенку ничего не надо с собой делать. Он нормальный. И страх его нормален. Главное, вы закладываете камушек в фундамент развития эмоциональной осознанности. Избегайте чрезмерного утешения. Иначе вы сами рискуете стать заложником собственной реакции. «Ага, родители уделяют мне чрезмерное внимание, когда я чего-то боюсь. О, даже готовы выполнить почти любую просьбу? Здорово! Буду пользоваться чаще», — считает ребенок.

Придайте ужасу форму

Можно использовать техники контейнирования и физикализации эмоций. Например, предложите ребенку нарисовать, вылепить, придать страху образ и форму, да даже просто проговорить. Такого рода овеществление страха позволяет на когнитивном уровне отделиться от предмета, вызывающего в ребенке ужас.

Можно спросить ребенка о том, что он хотел бы сделать со своим страхом. В классических психологических руководствах и методиках обычно предлагается утилизировать страх: «разорвать», «посадить за решетку», «утопить, то есть смыть водой». Важно, чтобы это желание исходило от самого ребенка, а не от взрослого.

Играйте со страхами

Один из действенных способов — драматическое проигрывание страхов. Предложите ребенку самому стать Бармалеем или Бабой-ягой, чудовищем из мультика или монстром, зомби, грабителем из книжки, который пугает. Перевоплощайтесь, раскрашивая лицо аквагримом или надев маску, наряжаясь в вещи, которые отсылают к страшному чудовищу.

Если страхи становятся хроническими и остро переживаются ребенком, следует обратиться к специалисту (психолог, психотерапевт, психиатр)

