

Как помочь ребёнку меньше бояться?

Страх – это реакция, присущая каждому здоровому человеку. Страх – обычное, нормальное явление. Он необходим человеку для самосохранения, ведь не боятся только психически и умственно больные люди, а также те, кто пребывает в плену наркотического или алкогольного опьянения. Недаром говорят: «Пьяному и море по колено!»

И если ребёнок чего-то боится - это нормально, даже хорошо. Например, если он боится попасть под машину, то будет более осторожно переходить дорогу, если его пугают темнота, большие собаки, он постарается обойти стороной «опасные места», хотя это не всегда возможно.

Совсем иное дело, если ребёнок страшится слишком многого и если страх мешает ему жить: спокойно спать, выходить на прогулки, общаться, обучаться и т.п.

С множественными и слишком сильными страхами просто необходимо бороться. Какие же советы можно дать родителям, бабушкам, столкнувшимся с проблемой детских страхов?

1. Не следует называть ребёнка трусом (даже трусишкой), ибо он будет чувствовать себя слабым, трусливым, считать себя хуже сверстников.
2. Обязательно нужно докопаться до причины страхов. Ни один страх не возникает без причины. Нам, взрослым, такие причины могут показаться просто смешными и глупыми. Например, мамочка часто говорит ребёнку: «Ах ты мой сладенький, вкусенький, да я тебя съем!» Потом оказывается, что её ребёнок больше всего боится быть съеденным, людоедов.
3. Не следует преуменьшать страх ребёнка, не придавая ему значения. Например, малыш просит: «Мама, не выключай на ночь свет, я боюсь, что из шкафа поползёт чёрная рука и меня задушит!» А мама отвечает: «Да ладно тебе, сынок, ты что как

маленький! Загляни в шкаф, нет там никого и хватит капризничать!»

4. Обязательно нужно много говорить с ребёнком о его страхах. Если он ещё совсем маленький (3, 4 годика), пусть нарисует то, чего он боится, а потом порвёт свои рисунки. Такой метод подходит и для детишек шести, семи лет.

5. Нужно попытаться найти слова, объяснения, которые помогут уменьшить конкретный страх ребёнка. То есть надо объяснять ребёнку, почему не стоит сильно бояться чего-либо. Например, пятилетний малыш очень боится умереть, каждый день спрашивает о смерти. Подобные вопросы пугают и беспокоят заботливых родителей; они утешают ребёнка: «Да ты что! Ты не умрёшь, будешь долго-долго жить, мы не дадим тебе умереть!» Это иллюзии, и не стоит развивать их. Можно сказать, например так: «Да, ты тоже когда-то умрёшь, но если будешь аккуратно переходить дорогу, не уйдёшь с незнакомыми людьми, будешь мыть руки перед едой, то проживёшь долго-долго!»

6. Если ребёнок боится чего-то предметного, того, что можно увидеть, потрогать, можно попробовать либо поиграть с ним в игрушки, символизирующие объект страха, либо создать ситуацию, в которой объект страха окажется совсем не страшным. Например, ребёнок боится больших кошек. Поиграйте с ним с игрушечными кошками, посмотрите, как он будет реагировать на плюшевую большую кошку, потом пусть он подойдёт к маленькому настоящему котёнку. Если не побоится играть с котёнком, предоставьте возможность брать на руки всё более взрослых (больших) котов.

7. От некоторых страхов избавлять ребёнка не стоит. Они или сами пройдут со временем, или станут менее острыми. Допустим, ребёнок боится воды, глубины. Сводите его в неглубокий бассейн, но обязательно будьте рядом. Постепенно отходите чуть дальше, но в первые дни лучше держать ребёнка за руки, пока он ножками бултыхает по воде. Этот ребёнок может не любить купаться в большой реке, в море, и не надо из этого делать проблему.

8. Аксиома – если дома всё спокойно, то и ребёнок не будет бояться почти ничего. В семье должна быть атмосфера спокойствия, дружелюбия, истинной благожелательности, искренности чувств, тогда и дитё ощутит уверенность, заботу и комфорт.

9. Не давайте ребёнку окунаться с головой в свой страх, не давайте ему на это сил и времени. Если день был насыщен интересными, яркими впечатлениями, полезными делами и игрой, ночью чадо скорее всего заснёт моментально. Но не нужно перегружать, утомлять ребёнка, иначе он не сможет уснуть и страхи вернутся. Если чадо боится темноты, перед сном следует сказать: «Смотри, мы всегда рядом, если станет страшно, зови, придём, погладим, приласкаем!» В случае боязни темноты, не надо закрывать дверь в комнату, где спит ребёнок. Очень хорошо заменять свет на звук. То есть, выключая свет, включать радио, магнитофон, телевизор, чтобы звуки были не громкие: спокойная музыка, монотонный голос диктора).

10. Хорошо помогают сказки и стихи про объект страха. Ну это уже фантазию надо проявить и творчество. Я даже не могу привести пример.

11. Разумеется, не следует высмеивать страх ребёнка, ругать, укорять малыша за трусость, дразнить, подшучивать и указывать на страх при посторонних. Особенно опасно сравнивать ребёнка с другими детьми. «Ваня, смотри, Оля вот плавает, не боится, а ты...!»

Интуиция, знание детской психологии, житейский опыт – всё это – надёжное подспорье для вас в помощи любимым чадам избавиться от сильных страхов.

Автор - Маргарита Мельникова

[Источник](#)