

Как помочь ребенку победить страх: 5 эффективных техник



Вместе с ребенком на свет появляются его первые эмоции. Незнакомый мир, полный новых ощущений: непривычно, некомфортно, страшно. С этого момента страх — постоянный спутник человека на протяжении всего его пути. Не всегда приятный, но вместе с тем жизненно необходимый: именно благодаря страху человек инстинктивно проявляет осторожность, предусмотрительность и выбирает стратегию поведения, которая оберегает его жизнь от опасностей. Высший пилотаж — это уметь дружить со своими демонами и знать свои страхи, не подавлять их, а принимать и контролировать.

Если вы откроете любой психологический справочник, то увидите, что у каждого детского возраста существует своя норма количества и видов страхов. Прожить их — естественная часть процесса взросления, страхи появляются и незаметно исчезают. Другое дело, когда страхи задерживаются в психике ребенка и заполняют собой все его внимание. Страх буквально опутывает малыша, мешает его развитию, общению со сверстниками, учебе и просто обычной детской жизни. Конечно, последствия затяжных страхов крайне неприятны, действовать нужно решительно и начинать разбираться необходимо с причин.

А причины, как правило, очевидны и кроются в ближайшем окружении малыша и образе его жизни.

Первое и самое важное — в какой атмосфере взрастет человек, какие нормы отношений приняты в семье, какие методы воспитания используют родители. Бесконечные скандалы и выяснения отношений ведут к формированию тревожно-мнительного характера, при котором любой внешний раздражитель способен перерасти в глубокий страх на всю жизнь. Слова «если не будешь слушаться, отдам тебя дяде» произносятся, конечно же, в шутку, но зато какими эффективными оказываются такие, казалось бы, невинные запугивания. Ребенок безропотно подчиняется, но вместе с тем растет в постоянном страхе сделать что-то не так, с ощущением того, что родители готовы в любой момент отречься от него. И еще вариант, когда родители проецируют свои страхи и тревоги на ребенка. Благодаря родителям малыш узнает, что хорошо, а что плохо, чего стоит опасаться, а что не навредит. Так вот, осознавайте свои заморочки, страх насекомых должен оставаться вашим личным «тараканом», чтобы не отбить у сына или дочки тягу к естественным наукам и познанию нового.

Другой важный фактор формирования избыточных страхов — это невнимание родителей к окружению ребенка. Родителям кажется, что ребенок еще не способен осознать тревоги взрослого мира, понять реальный смысл обсуждения при нем криминальных сводок или новостных сообщений. А между тем ребенок улавливает все тревожные интонации и настроения любой информации, которая проходит через его органы восприятия. Она копится, откладывается в его подсознании и рано или поздно «выстреливает» неожиданными страхами, типа «наш дом взорвется» или «я не сяду в машину, вдруг мы попадем в аварию». Поэтому необходимо строго контролировать все средства массовой информации, с которыми сталкиваются ваши дети. Благо, эта задача посильна — современные телевизоры и гаджеты имеют возможность ограничения по выбору каналов и времени пребывания в Сети. А ограничить круг общения малыша позитивно мыслящими, спокойными и оптимистичными людьми — задача родителей.

5 техник, чтобы победить детский страх

Есть несколько эффективных способов, которые помогут детям избавиться от негативных эмоций

Принять и понять

Ребенок имеет право бояться чего угодно, даже если это не соответствует нашим взрослым ожиданиям. Все, что нужно сделать, — это искренне принять эмоции малыша и поверить: ему действительно сейчас невыносимо страшно, даже если причина его страха — это маленькая гусеница на тротуаре или монстр, живущий в темном углу комнаты. Привычная большинству манера успокоения ребенка в стиле «Ну что за глупости, тут совсем нечего бояться!» обесценивает его страх, подрывает его доверие к вам и оставляет его в одиночестве бороться со своими страхами. Дайте малышу понять, что вы понимаете, насколько ему страшно, что вы рядом с ним в эту минуту, чтобы вместе взглянуть страху в глаза и придумать способ победы над ним. Будет, конечно, здорово, если в диалоге ребенок сам предложит такой способ, а если нет, то подключайте фантазию: с гусеницей можно подружиться — предложить ей отобедать вкуснейшим одуванчиком, а для отвлечения монстров купить карманный фонарик, который будет жить у сына или дочки под подушкой.

Обнять и согреть

Эмоции живут не только в нашей голове, они всегда отзываются определенными ощущениями в теле. От счастья у нас сводит скулы и щемит в сердце, от тревоги сосет под ложечкой и трясутся руки, от печали в горле стоит ком. В момент страха попросите ребенка показать, в каком месте живет его эмоция. Далее попросите его дышать ровно и попросите представить, как успокаиваются напряженные части тела. Обнимите малыша, дайте почувствовать физически, как вы его оберегаете. Тактильный контакт — это самое эффективное средство, которое всегда у нас под рукой и которое способно снять эмоциональное напряжение в момент страха и тревоги.

Творить и фантазировать

Язык творчества для ребенка гораздо красноречивее слов. На бумаге отражаются все те волнения и эмоции, которые зачастую малыш даже не может сам осознать. Попросите его нарисовать свой страх, а потом вместе трансформируйте рисунок — добавьте спасателей, которые мужественно сражаются со страхом, или самого ребенка в роли доблестного рыцаря, победившего тревогу. А еще страх можно изобразить в виде забавного доброго монстрика, если подрисовать ему смешную рожицу. Такие метаморфозы позволят ему взглянуть на свою эмоцию с другой стороны и ослабят травмирующее действие страха.

Сочинять и читать

Придумайте сказку про страхи своего сына или дочки. Полет фантазии не ограничен! Главным героем сюжета может стать сам малыш, который смело сражается со злобным монстром-страхом и непременно побеждает его или вступает с ним в диалог и становится другом. Другой вариант — добавить в сказку волшебного персонажа, который помогает малышу справляться с любыми страхами на его пути — например, это может быть Монсик Бесстрашный — герой книг «Академии Монсиков».

Читайте больше книг! «Пугающие» сказки полезны тем, что дают детям опыт преодоления страха. При чтении их воображение рисует только те образы, с которым они готовы справиться сами, чего не скажешь о просмотре фильмов ужасов, образы героев которых способны нанести ребятам травму на всю жизнь.

Говорить по душам

Создайте обстановку, в которой малыш будет чувствовать, что вы всегда на его стороне и что вам можно доверять. Расскажите ему, что тоже когда-то были маленьким ребенком и сталкивались со страхами, которые вы преодолели и стали храбрыми благодаря полученному опыту. Здорово, если таким рассказчиком выступит папа как олицетворение силы и мужества. Можно даже завести традицию — «вечер папиных секретов», когда папа будет делиться с детьми внутренними победами, историями успеха и рассказами о том, как можно жить в ладу со своими эмоциями.

Не бойтесь страхов своего малыша. Когда он испытывает тревогу, ему необходим рядом спокойный взрослый, который создаст атмосферу безопасности и одной лишь своей уверенностью и непоколебимостью даст понять главное — вместе любой страх по плечу! Доверительные отношения, внимание к тревогам детей, участие в их жизни — лучшая профилактика любых негативных эмоций.