

13 простых и эффективных техник побороть даже сильные детские страхи



Более 40% хронических заболеваний у детей — следствие пережитого стресса и страхов.

Страх — это некий сигнал, который предупреждает нас об угрозе. Страх бывает полезным и вредным.

Безопасная жизнь без такой эмоции, как страх, невозможна, ведь именно она сдерживает нас от безрассудных и опасных поступков. Когда мы видим проносящиеся мимо нас машины, нам становится страшно, и это чувство останавливает нас от того, чтобы выйти на дорогу. Но у страха есть и обратная сторона, которая разрушает нас: он не позволяет совершать важные поступки и заставляет чувствовать себя дискомфортно. Бывает, что мы не можем проявить себя на работе, потому что боимся начальника. Или не можем водить машину, так как боимся аварий на дорогах.

Именно с этой негативной стороной страха нужно бороться. Но сначала давайте выясним, что может стать причиной детской страха.

Причины детских страхов

- Этапы взросления. Уже в 7 месяцев ребенок бьет тревогу из-за долгого отсутствия мамы. До 3 лет у малыша развиваются привязанность и чувство доверия к родителям. И в этом возрасте особенно сильно работают внушаемые страхи, а также страхи, вызванные неожиданностью, — резкий звук или боль от укола.

С 3 до 5 лет появляется страх темноты и одиночества. А дальше ребенок сталкивается с осознанием реальной смерти. И страх потери самого близкого человека может прочно засесть в его мыслях.

Как мы видим, у каждого детского возраста существует своя «норма» страхов.

Прожить эти этапы — естественная часть процесса взросления.

Страхи появляются и исчезают. Однако иногда они задерживаются в психике ребенка и полностью завладевают его вниманием, тем самым мешая развитию, общению со сверстниками, учебе.

- Угрозы. Не всегда страхи у детей возникают из-за возрастных особенностей. Иногда их причины кроются в родительских реакциях.

Мы не всегда умеем договариваться с детьми. Нам проще говорить угрозами, потому что так легче и быстрее добиваться результата. Например, «Не доешь кашу — позову Бабу-ягу!», «Не будешь слушаться — отдам тебя чужой тете!». Мы этого не замечаем, но такие «смешные» угрозы лишают ребенка чувства безопасности и спокойствия.

В результате семья перестает быть крепостью, а дети теряют психическую устойчивость.

- Семейная обстановка. Скандалы и выяснения отношений ведут к формированию чувства тревоги и мнительного характера. В результате при любом внешнем раздражителе у мнительного ребенка может сформироваться глубокий страх.

- Родительские страхи. Иногда мамы и папы проецируют свои страхи и опасения на своих детей.

Благодаря родителям малыш узнает, чего стоит бояться, а чего нет. Например, ваш ребенок может так и не научиться плавать, если вы сами боитесь воды или выражаете сомнения или неуверенность в этом

действии.

Почему страхи могут быть вредными

Физиологически страх проявляется выработкой гормона адреналина, который усиливает сердцебиение и вызывает сужение сосудов. Все это позволяет моментально среагировать на опасность и стать на время быстрее и сильнее, чтобы справиться с опасностью. Это полезный страх.

Однако дети часто прячут свои страхи не только от сверстников, но и от взрослых, мнение которых важно для него. А что бывает, если человек не прорабатывает свой страх, а скрывает его?

В организме происходит продолжительная выработка адреналина, которая ускоряет белковый обмен. Это приводит к усталости и истощению — как физическому, так и эмоциональному.

Головной мозг расходует слишком много энергии на бессмысленную деятельность — постоянное переживание этих страхов. Это вредный страх.

Как помочь ребенку справиться со страхами

Пусть дети понимают, что бояться — это нормально, что ничего стыдного в этих эмоциях нет. Однако нездоровые страхи надо обязательно прорабатывать. Вот несколько советов, как делать это правильно.

1. Проявите понимание. Важно показывать ребенку, что мы понимаем его переживания и готовы всегда прийти на помощь.

Доверительный разговор и честный рассказ о том, как мы сами побороли свои страхи, поможет ребенку понять, что его ситуация не безвыходная. Личный пример родителей позволяет ему почувствовать себя в безопасности, осознать, что он не одинок в своих чувствах.

2. Поделитесь своим опытом. Расскажите малышу, что вы когда-то сами были маленьким ребенком и сталкивались со страхами, которые в итоге преодолели и стали храбрыми. Здорово, если таким рассказчиком выступит папа, как олицетворение силы и мужества.

3. Примите страх ребенка. Ребенок имеет право бояться чего угодно, даже если это не соответствует нашим взрослым ожиданиям. Это могут быть и фантазийные страхи.

Привычная манера успокоения «Ну что за глупости! Тут нечего бояться» обесценивает детский страх и подрывает доверие ребенка к вам. Все, что необходимо сделать, — это искренне принять эмоции малыша и поверить, что ему сейчас действительно невыносимо страшно!

Даже если причина его страха — маленькая гусеница на тротуаре или монстр, живущий в темном углу комнаты.

4. Меняйте установки. Дети часто боятся выдуманных образов, которые возникают у них из-за невозможности объяснить себе что-то новое и непонятное.

Так, громкий лай одной собаки может сформировать страх перед всеми собаками мира.

Чтобы помочь ребенку справиться с такой фобией, нужно постепенно менять сложившийся образ на позитивный.

Например, показывать добрые и смешные мультфильмы про собак, познакомить малыша с милым маленьким щенком, рассказать, какими преданными и добрыми по своей природе могут быть собаки. И со временем у ребенка произойдет замена негативного образа на позитивный.

5. Нарисуйте страх вместе с малышом. На бумаге отображаются все те пугающие образы, которые малыш зачастую не может осознать и сформулировать словами.

Попросите его нарисовать свой страх. Кто это? Монстр? Страшное животное? Или отрицательный герой? А потом предложите сделать его веселее — пририсуйте страшному монстру смешную рожицу или забавные усы.

Дайте волю своей фантазии, сделайте страх смешным!

Такие метаморфозы помогают детям взглянуть на ситуацию с разных сторон.

6. Придумывайте сказки. Представьте с ребенком ситуацию, в которой

его страх стал реальностью и найдите способы выхода из нее.

Главным героем сказки может стать сам малыш, который смело преодолевает препятствия, сражается со злыми монстрами, побеждает их и вступает с ними в диалог. А иногда даже становится их другом!

Другой вариант — добавить в сказку волшебного персонажа. Это может быть герой мультика, который помогает малышу справиться с любыми страхами на его пути.

7. Делайте игрушки спутниками ребенка. Игрушка — верный друг, который поможет преодолеть страх темноты, врачей или сверстников. Игрушка поможет малышу не чувствовать себя одиноким и беззащитным в сложных или просто новых условиях.

Пусть любимая игрушка станет бесстрашным спутником вашего ребенка.

8. Определите страх в теле ребенка. Эмоции живут не только в нашей голове, они всегда отзываются определенными ощущениями в теле. Например, от счастья у нас может сводить скулы или щемить сердце. От тревоги сосет под ложечкой или трясутся руки.

Попросите ребенка показать, в каком месте у него сейчас находится страх. Затем попросите его дышать ровно и чувствовать, как успокаиваются его напряженные части тела. Обнимите малыша, дайте ему ощутить физически, как вы его оберегаете.

Тактильный контакт — это самое эффективное средство, которое способно снять напряжение во время тревоги. К тому же оно всегда «под рукой».

9. Используйте ритуалы. Одним из самых частых страхов, которые возникают у детей в возрасте 3 лет, является страх темноты. Малыша пугает не только то, что он перестает видеть близких людей и окружающую обстановку. Ему кажется, что весь мир исчезает! Чтобы справиться с этим страхом, создайте свой собственный ритуал засыпания.

Например, прочитайте книжку, обнимите своего малыша, укройте его одеялом, поцелуйте, пожелайте доброй ночи и выйдите из комнаты. Это позволит малышу создать красивый сказочный образ ночи и отвлечься

от страха темноты.

10. Включайте правильные мультфильмы. Просмотр мультиков также поможет в борьбе со страхами, ведь сказочные герои пробираются через темные леса и преодолевают разные страшные препятствия.

Главное — подобрать мультфильмы в соответствии с возрастом ребенка.

Прочтение пугающих сказок тоже полезно, так как они дают опыт переживания страхов. Ребенок в своем воображении рисует картины, которые наиболее просты для его понимания. Однако страшные мультфильмы лучше не включать, поскольку они предлагают уже готовые образы, к которым малыш может быть не готов. И тем более нельзя давать смотреть детям взрослые фильмы.

11. Дайте понять разницу реальных и нереальных страхов. Поиграйте с ребенком в игру на различие настоящих страхов и фантастических. Важно, чтобы он понял, что придуманный страх всегда можно остановить: закрыть книгу, выключить компьютер, проснуться или просто поменять игру во время таких праздников, как Хеллоуин.

12. Сделайте оберег от страха. Оберег нужен для того, чтобы оберегать человека от опасности. Предложите ребенку сделать такой талисман своими руками.

Например, из фольги от шоколадки, скомкав ее в шарик и продев через него нитку. Такой талисман можно повесить рядом с кроватью или носить в виде браслета или кулона по особым случаям.

13. Станьте настоящими укротителями страха. Соберите все вышеперечисленные способы борьбы со страхами, добавьте свои, вооружитесь фонариком и отправляйтесь с ребенком в поход в место, которое ему кажется страшным. Можно надеть нарисованные своими руками маски и сочинить храбрилку.

А в конце этого путешествия обязательно вручите медаль за храбрость!