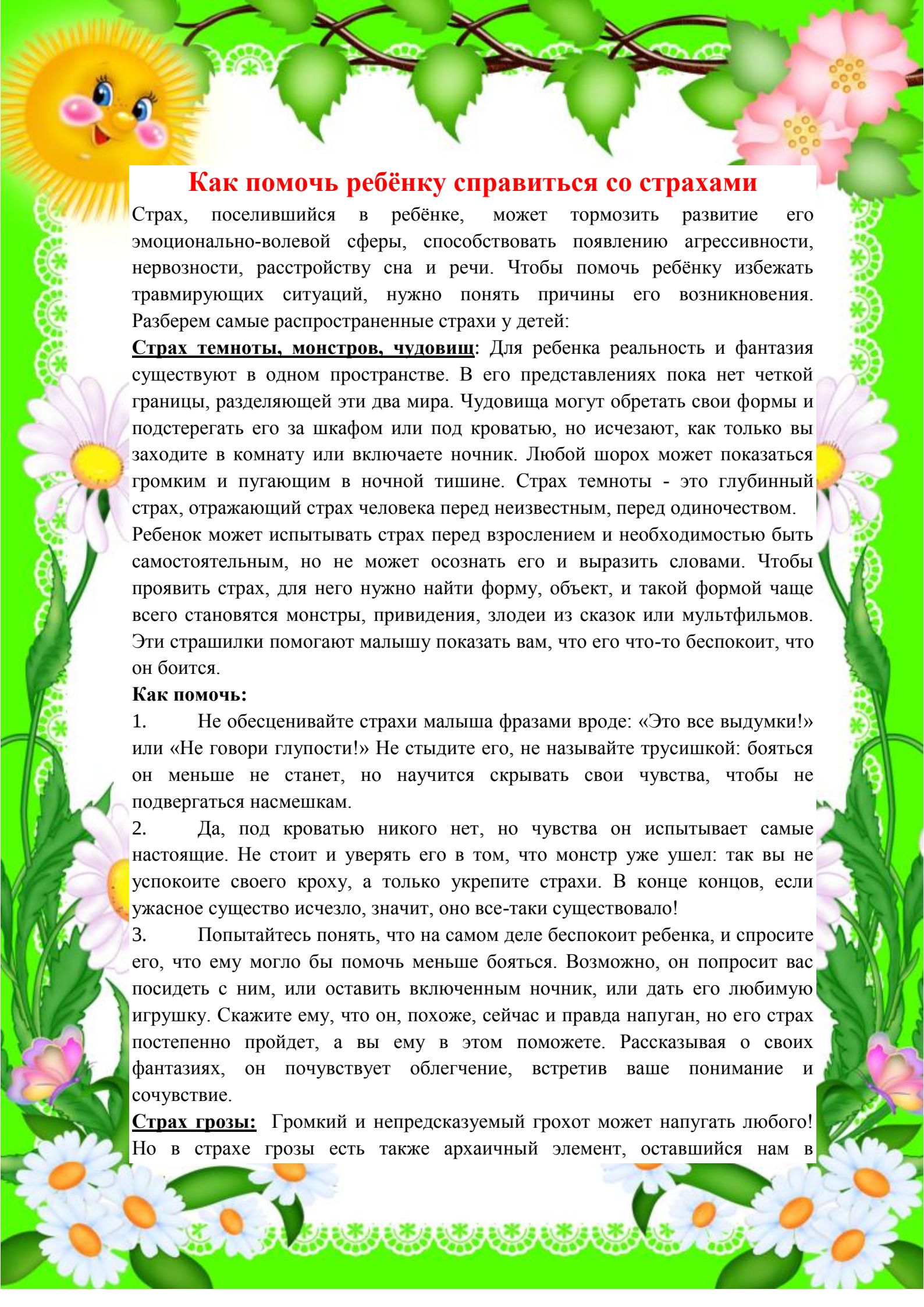




Как помочь ребёнку справиться со страхами

Страх, поселившийся в ребёнке, может тормозить развитие его эмоционально-волевой сферы, способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройству сна и речи. Чтобы помочь ребёнку избежать травмирующих ситуаций, нужно понять причины его возникновения. Разберем самые распространенные страхи у детей:

Страх темноты, монстров, чудовищ: Для ребенка реальность и фантазия существуют в одном пространстве. В его представлениях пока нет четкой границы, разделяющей эти два мира. Чудовища могут обретать свои формы и подстерегать его за шкафом или под кроватью, но исчезают, как только вы заходите в комнату или включаете ночник. Любой шорох может показаться громким и пугающим в ночной тишине. Страх темноты - это глубинный страх, отражающий страх человека перед неизвестным, перед одиночеством.

Ребенок может испытывать страх перед взрослением и необходимостью быть самостоятельным, но не может осознать его и выразить словами. Чтобы проявить страх, для него нужно найти форму, объект, и такой формой чаще всего становятся монстры, привидения, злодеи из сказок или мультфильмов. Эти страшилки помогают малышу показать вам, что его что-то беспокоит, что он боится.

Как помочь:

1. Не обесценивайте страхи малыша фразами вроде: «Это все выдумки!» или «Не говори глупости!» Не стыдите его, не называйте трусишкой: бояться он меньше не станет, но научится скрывать свои чувства, чтобы не подвергаться насмешкам.
2. Да, под кроватью никого нет, но чувства он испытывает самые настоящие. Не стоит и уверять его в том, что монстр уже ушел: так вы не успокоите своего кроху, а только укрепите страхи. В конце концов, если ужасное существо исчезло, значит, оно все-таки существовало!
3. Попробуйте понять, что на самом деле беспокоит ребенка, и спросите его, что ему могло бы помочь меньше бояться. Возможно, он попросит вас посидеть с ним, или оставить включенным ночник, или дать его любимую игрушку. Скажите ему, что он, похоже, сейчас и правда напуган, но его страх постепенно пройдет, а вы ему в этом поможете. Рассказывая о своих фантазиях, он почувствует облегчение, встретив ваше понимание и сочувствие.

Страх грозы: Громкий и непредсказуемый грохот может напугать любого! Но в страхе грозы есть также архаичный элемент, оставшийся нам в



наследство от предков, считавших природные явления могущественными и гневными божественными силами. Поэтому, даже находясь в явной безопасности дома или квартиры, ребенок может пугаться так, словно гроза представляет для него реальную опасность.

Как помочь:

1. Бывает, что взрослые и сами боятся грома и молнии. Вы можете сказать своему ребенку: «Как громко! Я даже вздрогнула от неожиданности. Когда гроза уйдет, грометь больше не будет».
2. А потом предложите ему подождать окончания грозы вместе: уютно устройтесь на диванчике, обнимите малыша и наблюдайте за этим мощным действием.
3. Вы можете выразить восхищение силой природы: «Вот это да! Какая яркая молния! Как она все осветила!», чтобы переключить внимание ребенка со страха на любопытство.

Психотерапевтические способы работы со страхом

1. *«Нарисуй на одном рисунке себя и то, чего ты боишься, а на другом — чего ты уже не боишься».* Сначала ребенок изображает свой страх, при этом происходит катарсис (очищение от страха). Затем моделируется другая ситуация, где ребенок побеждает свой страх, по существу перестраивая отношение к нему под влиянием косвенного внушения.

Рисунки «со страхом» хорошо уничтожить: порвать, выбросить в мусорное ведро, сжечь, вынести из квартиры. Рисование дает ребенку **символическое отреагирование страха**, он может на равных бросить чудовище в костер, посадить его в клетку и т.д.

2. *«Вырази в игре свой страх».* Игра для ребенка — это его мир. Через игру с ним можно наладить контакт, он расскажет о своих страхах, опасениях, фантазиях, выскажет свои обиды. Через игру можно также поработать со страхами ребенка.

- Для начала воспроизведите ситуацию в игре, вызвавшую страх.
- Затем мама может изобразить по средством игрового персонажа (например зайца) страх ребенка, а он играет угрожающий образ (к примеру, волка). Важно, чтобы ребенок вжился в роль угрожающего образа, эмоционально прожил свои чувства в игре.
- А затем родители вновь могут проигрывать угрожающий образ так, чтобы ребенок уже не испытывал страха.

Самое главное в работе со страхом — помните, что все дети и даже взрослые, подвержены страхам. В каждом возрасте они разные. Но страхи приходят и уходят, если родители правильно реагируют на ситуацию, помогают ребёнку, поддерживают и создают тёплую дружественную атмосферу.