Що робити зі страхами?

Формування тих чи інших дитячих страхів здебільшого відбувається в родині. Та й допомогти дитині подолати їх насамперед мають батьки. Отже, Вам, шановні батьки, наводимо деякі рекомендації, як варто будувати свої взаємини з дітьми, які переживають різноманітні страхи.

• Страхи — класичний симптом того, що у дитини велике внутрішнє напруження, що вона не справляється із життєвими та емоційними труднощами. Щоб допомогти дитині, щодня залишайте 3 — 5 хвилин на те, аби вона могла індивідуально поговорити з вами, поділитися своїм секретом, тривогою, попросити поради, допомоги.

• Намагайтеся зрозуміти причину дитячого страху.

• Ставтеся до дитини позитивно, наголошуйте на її позитивних, а не негативних якостях.

• Звертайте увагу на тон, яким повідомляєте вимогу чи заборону — він має бути скоріше дружнім, пояснювальним, ніж таким, що примушує.

• Не соромте дитину, якщо вона чогось боїться.

• Навчіть дитину не боротися зі своїм страхом, а ставитися до нього по-іншому.

• Перед сном грайтеся з дитиною у спокійні ігри, читайте їй добрі казки.

• Давайте правдиву інформацію про явища, яких боїться дитина, скажімо, про землетрус, блискавку тощо.

• Перед відвідуванням зоопарку радимо розповісти дитині, що там є не лише добрі, а й дикі та страшні звірі. Тоді агресивна реакція тигра навряд чи викличе у дитини переляк.

• Надайте дитині реального захисника. Це може бути старший брат, а може бути великий плюшевий собака.

• Зважайте на багатство дитячої уяви: тіні на стіні здаються маляті жахливими казковими персонажами. Увімкніть у темній кімнаті маленький нічничок або залиште двері у дитячу кімнату не щільно зачиненими.

• Не варто за будь-яку ціну привчати маленьких дітей засинати наодинці. У жодному разі не виганяйте малюка, якщо він прийшов до вас уночі.

• Страхи перед засинанням часто означають, що дитина несвідомо прагне тіснішого контакту з матір'ю.

• Не допускайте насилля над дитиною, зокрема, коли її годуєте: не змушуйте, не відволікайте, не нав'язуйте, не підганяйте.

• Поділіться з дитиною спогадами про свої власні дитячі страхи, як ви з ними боролися і перемогли.

• Розширюйте коло людей, яким дитина співчуває, щиро співпереживає — тоді її увага переключиться зі співчуття собі на співчуття іншим, що зменшить страхи.

• Не переглядайте фільми жахів, оскільки діти, на відміну від дорослих, ще не чітко розділяють мистецтво і реальність. Діти, особливо в напружені моменти, не пам'ятають, що це артисти і все відбувається не насправді.

• Гуляйте з дитиною у парку чи гаю. Такі прогулянки, спостереження за сезонними змінами, багатством природних барв заспокоюють, урівноважують душевний стан дитини.

• Спонукайте дитину до малювання фарбами, м'якими олівцями, фломастерами, крейдою та іншими пластичними матеріалами — це ефективний засіб для зняття напруження. Не обмежуйте дитячу уяву певною тематикою, зразками роботи дорослого, оскільки це стримує її. Якщо дитина довіряє паперу свої страхи, зображуючи їх, то можна продовжити роботу з малюнками, запропонувавши закреслити, стерти, вирізати те, що лякає, або перетворити малюнок на смішний, кумедний персонаж.

• Якомога частіше хваліть свою дитину: підбадьорюйте, схвалюйте, позитивно сприймайте зроблене нею.

• Відшуковуйте і плекайте у своїй дитині її позитивні якості. Вони обов'язково є у кожної дитини, але можуть бути прихованими від недостатньо уважних очей дорослого.