

Консультация для родителей на тему: Детские страхи.

Каждый из нас хоть раз в жизни чего-то боялся: высоты, темной комнаты, двойки за контрольную, выступления перед аудиторией, потерять близкого человека. Некоторые страхи могут стать нашими постоянными попутчиками — мы учимся с ними справляться, приручаем эти эмоции. Но есть чувства, обуздать которые никак не получается, они настолько влияют на восприятие действительности, что меняют наш образ жизни и задают вектор судьбе. Можно ли помочь своим детям справиться со страхами, способными испортить их будущее? Подробнее о теме рассказала психолог Московской службы психологической помощи Дарья Маркова.

Первые страхи у ребенка возникают в контакте с родителем, точнее, с риском отвержения и потери — как эмоциональной, так и физической. Для малышей любовь взрослого, отношения с ним — вопрос выживания. Потому к эмоциям имеет смысл отнестись с особым вниманием, важно научиться самому и научить ребенка правильно их проживать.

При этом не питайте иллюзий: нет универсального способа защитить детей от всех чувств, которые возникают у них в ответ на неприятные события. Правда в том, что со сложными, тяжело выносимыми эмоциями справиться проще, да и вообще — возможно их выдержать, когда рядом есть тот, кто поддержит и посочувствует.

Особенность переживания страха заключается в эффекте: куда бы ни бежал, все равно «настигнет». Чаще пугает не столько ощущение само по себе, сколько его наполнение, неизведанность: что скрывается внутри на самом деле? В случае, когда не удастся сразу определить предмет страха и чувство не имеет конкретики, его проживание, некая переработка состояния может выражаться в общей тревоге, напряжении. Если дети будут проговаривать волнения с близким человеком, они словно соприкоснутся с этими состояниями, рассмотрят их, познакомятся ближе.

Как вести себя взрослым

- Подробно поговорите о том, что пугает: когда возникло переживание, что происходило до, что после.

- Вначале важно нормализовать эмоцию, можно сказать ребенку: «Каждый чего-то боится». Поделитесь тем, что пугает вас (только выберите ситуацию, адекватную для детской психики).

- Не обесценивайте страх и не опровергайте его. Отнеситесь с уважением к состоянию ребенка: он уже это чувствует и на свои ощущения имеет право.

· Лучшая позиция в таком разговоре — держать за руку. Так вы не только словами, но и жестами транслируете: «Я рядом, я с тобой».

· Привнесите в семейную жизнь больше стабильности. Возможно, имеет смысл отказаться от походов в гости в ближайшие дни, лучше проведите это время в спокойной обстановке. Привычные ритуалы — чтение книг, совместное творчество, игры, колыбельная перед сном или купание — дадут ощущение предсказуемости как некой опоры.

· Обсуждайте с ребенком любые изменения. Дайте ему время на то, чтобы он смог принять и перестроиться под новые обстоятельства и задачи.

Расставляем акценты правильно

Понаблюдайте за собой: как вы сами реагируете на детские страхи? Если довольно сильно эмоционально подключаетесь, ребенок может воспринять этот сигнал так: тревожиться — «выгодно», ведь в такие моменты он маме особенно важен и нужен.

Другая крайность у детей — подавить страх, чтобы угодить родителю и не напугать его своими переживаниями. При этом чувства не исчезают, они так и остаются непрожитыми, находят себе место либо в нашем теле, либо в бессознательном — и оттуда время от времени напоминают о себе.

У старших школьников или подростков может возникнуть страх ошибки. Одна из основных его причин — взрослые и их трансляция установок о том, «как правильно», как «должно быть» и «надо». В такие моменты у ребенка может возникнуть напряжение и неуверенность: «а смогу ли?», «справлюсь ли?»

Как родителям, нам необходимо постоянно сверяться с собственными чувствами: чего боюсь на самом деле я? Страх заразителен, и ваши тревоги может «считать» сын или дочь. Например, если вы начинаете волноваться, как только слышите громкий звук, либо эмоционально реагируете на собак, выключенный в комнате свет, ребенок, скорее всего, тоже поймает это состояние и также испугается. В этом случае сначала «наденьте маску» на себя — помогите и позаботьтесь о себе, а потом уже об остальных членах семьи.

Консультацию подготовила воспитатель Семенцова Т.Н.