

Если ребенок боится...

Памятка для родителей

Рекомендации для родителей для нормализации детских страхов

1) проигрыванием ситуации страха

- сменой ролей – представить ребенку себя страхом, пережить его ощущения и понять, что он тоже когда-то был маленьким, сам чего-то боялся...
- игра в прятки - ребенок должен быть водящим. То есть искать испуганного ребенка (вы в роли этого ребенка). Когда водящий ребенок найдет испуганного ребенка-родителя (роль) – он почувствует свою силу-смелость (закрепит ее)
- игра в переодевание – буквально одеться в костюм страха и рефлексировать – проговорить, что страх чувствует, ощущает, каково ему, какой он «не страшный» внутри себя и совсем не опасный

2) рисованием: нарисовать 4-е рисунка

- нарисовать свой страх,
- себя со страхом,
- вымышленного героя-победителя страха,
- себя в качестве героя – победителя страха.

В итоге должны быть изменения на рисунках такие: если на 1-м рисунке страх огромный, а ребенок маленький и внизу листа. То на последнем все наоборот

3) проживание страшной ситуации вместе со взрослым

– например, со свечой обследовать комнату, где спит малыш. Спросить ребенка, где живет его страх (обычно – под кроватью или в углу). Подойти в темной комнате со свечкой в этот угол, заглянуть под кровать и спросить. Что он там видит. Ребенок сам должен проговорить, что он там ничего не увидел. Затем задуть свечу. Предупредив об этом ребенка. Затем зажечь свечу и потом попросить ребенка задуть свечу и вместе выйти из комнаты. Потом попросить ребенка при открытой двери зайти одному. И так до тех пор, пока ребенок сможет свободно обходиться без света и взрослого. Можно это сделать не за один день, а поэтапно, постепенно:

- не спешить, ободрять ребенка, поддерживать и хвалить!
- обращаться с ребенком, как с Личностью:
- с уважением, доверием, верой в него.

К ТОМУ ЖЕ: целью страх ребенка может быть банальное манипулирование для получения: внимания, любви, сочувствия, поощрения, заботы от родителей.

И это уже проблема самих родителей! Задайте себе вопрос: достаточно ли я провожу времени со своим ребенком, качественно ли я с ним общаюсь или



«отдаю дань», дергая и принижая своего ребенка? Может быть, и я сам(а), порой. Манипулирую ребенком «Если ты не съешь – я не дам тебе смотреть мультики...»? Честно ответьте на подобные вопросы и не удивляйтесь тому, откуда же ребенок нахватался манипуляторным способам поведения.

И главное – быть самим родителям менее тревожным! Чем более спокойны родителя, тем менее тревожен ребенок. Помните: ваши личные страхи и опасения передаются вашим детям. Ведь весь мир ребенка заключается в опоре на родителей. Спокойствие детей нарушится с разрушением уверенности у их родителей!

« И страхи тоже ступеньки детства»

Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх -естественная реакция познания окружающего мира. Боязнь кого или чего-либо чаще всего встречается у эмоционально чувствительных детей, которых воспитывают беспокойные родители, чрезмерно опекающие их от любых, часто воображаемых опасностей.

Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.

Так, в ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ они возникают чаще, чем в последующие годы.

В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые - боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку, т.е. быть неуспешным.

Для ПОДРОСТКОВ страхи менее типичны. Отмечаются иногда лишь общее состояние тревожности.

Однако бывают и страхи иного рода. Специалисты характеризуют их как невротические. В их основе всегда лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение взрослых справиться с их возрастными проблемами, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей. В этих условиях как бы заостряются возрастные страхи, приобретая болезненный характер.

Преодоление подобного рода страхов возможно лишь при изменении родителями своих неверных установок, нормализации отношений в семье, предоставлении ребёнку большей возможности для эмоционального самовыражения и проявления активности. Устранение страхов требует терпения и заинтересованности родителей.

Конечно, можно ребенку, который, ложась спать, боится темноты, решительно погасить свет и сказать: "Ерунда, тебе не надо ничего бояться!" . После этого он, наверное, в течение 5-10 минут укладываний будет плакать и кричать. Но потом он успокоится и будет спать в темноте. Но, как считает известный австрийский педагог Х.Райнперт, это недопустимо . "Страх, который не осмыслен естественным образом, от которого не избавило заботливое участие родителей, остается жить в ребенке даже если открыто и не проявляется. Страх уходит в подсознание и, может быть через годы, даст о себе знать. И тогда, это будет подобно извержению вулкана...Я часто сталкивался с тем, что дети, которые с трудом концентрируются, с трудом добиваются успеха, закомплексованные, просто в раннем детстве не смогли осмысленно преодолеть свои страхи".

За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Это выше сил ребенка. Участие родителей в разрешении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание необходимые условия преодоления детских страхов.

Как НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

- © Первым делом выяснить причину страха.
- © Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
- © Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец - в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.
- © Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- © Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.
- © Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).
- © Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- © Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кровати.
- © У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».

© Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыкновенным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга). Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача - в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.

© Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свой страх, затем можно зачеркнуть его и даже разорвать и выкинуть. Таким образом, имевшийся страх постепенно теряет свою "притягательность" и может уйти совсем из жизни ребёнка.

© Не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Как НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:

© Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

© Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.

© Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

© Передавать свой страх ребенку.