

Страхи: как помочь ребенку?

«Все мы из детства...» - сказал Экзюпери. Оттуда же и большинство наших страхов. Страх-естественная эмоция свойственная всем людям, такая же как радость, восторг и тд. Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления проходят без следа, но иногда приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: становится неуверенным в себе, излишне тревожным и тд.



Причин этому много:

- ✓ излишняя тревожность родителей;
- ✓ гиперопека;
- ✓ запугивание родителями детей;
- ✓ невнимание к ребенку;
- ✓ травмирующие ситуации.

Какие бы не были страхи у ребенка, родителям надо учитывать и отслеживать:

- ✓ Эмоциональную атмосферу в семье: конфликты, напряжения, ссоры, развод, смерть кого-то из близких.
- ✓ Изменения в жизни ребенка за последнее время: сад, школа, переезд, рождение младшего ребенка, выход мамы на работу.
- ✓ Какие мультфильмы смотрит и какие книжки читает ребенок. Особенно это важно для детей с чувствительным темпераментом.

Как же помочь детям справиться со своими страхами? Рекомендации родителям:

1. Не пугайте ребенка: «я тебя оставлю», «я от тебя уйду», «тебя заберет Баба Яга, милиционер, дядя и т.д.»
2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх.
3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно появление внезапного травмирующего фактора, например, собаки.
4. Удовлетворяйте любопытство ребенка.
5. Признавать право ребенка на страх и проявлять сочувствие к нему. Ребенок должен чувствовать, что Вы понимаете и не осуждаете его.

Страх- определенный этап в жизни Вашего ребенка. В нем нет ничего патологического если он не несет затяжной характер и не мешает ребенку взрослеть и адаптироваться к жизни. В большинстве случаев консультация специалиста не требуется. Все что нужно Вашему ребенку, что бы страхи остались позади- это Ваше внимание, любовь и забота.

