

Душкина Светлана Вадимовна

студентка

Зябкина Елена Андреевна

студентка

Шкрябко Ирина Павловна

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В БОРЬБЕ СО СТРАХАМИ

***Аннотация:** в статье рассказывается о детских страхах и способах их преодоления. Существует большое количество методик в борьбе с детскими страхами.*

***Ключевые слова:** страх, фобия, борьба, ребенок, методики, психика.*

В настоящее время множество детей имеет какой-либо страх. Детский страх – это ощущение тревоги или беспокойства у детей до 16 лет. Каждый страх у ребенка может сказаться на его психике. Если побеждать все страхи, то можно вырастить смелого ребенка, который не будет чего-то бояться.

Выделяют четыре вида детского страха:

1. Возрастные, через которые проходит каждый ребенок. С такими страхами не нужно специальной работы, их нужно просто принять. Такие страхи могут уйти сами. Родителям не нужно впадать в тревогу.
2. Характерологические, зависящие от личности ребенка. Дети бывают разными: боязливые, впечатлительные, ранимые. В дальнейшем, они и останутся такими.
3. Реактивные-травматические. Например, ребенка укусила собака.
4. Внушенные страхи. Родители очень часто говорят ребенку: «не ходи туда, упадешь», «не лезь, укусит». Бывает так, что ребенок все время слышит эти предупреждения и у него может появиться фобия.

Все эти страхи, накладываются друг на друга и образуют сложную систему. Как же помочь ребенку в борьбе со страхами?!

Выделяют множество различных способов в борьбе со страхами:

1. Разговоры. С ребенком нужно разговаривать о его страхе, тогда он уменьшится.

2. Рисунки. Нужно попросить ребенка, чтоб он нарисовал свой страх, а потом этот рисунок или сжечь, или разорвать. Если страх не уменьшился, то необходимо рисовать снова и снова, добавляйте цвета и мелкие детали. Если сделать страх смешным, то он не сможет плохо воздействовать на ребенка.

3. Сочинение. Нужно попросить ребенка придумать сказку о своем страхе. Лучше всего, если вы вместе ее придумаете, а потом нарисуете. Бороться со страхом при помощи такого метода очень интересно. Конец сказки должен быть положительным.

4. Сценки. Вы с ребенком можете обыграть придуманную историю. Попробуйте играть со сменой ролей. Когда кроха сам сыграет свой страх, он перестанет его бояться.

5. Купание для маленьких. Чтобы побороть детский страх новорожденного, попробуйте его искупать в травах. Вода отлично смывает плохое настроение у маленьких детей. Также лучшим лекарством будет предложение груди и отвлечение игрушкой.

6. Боязнь темноты. Если ребенок боится темноты, то нужно оставить ночник или тусклый свет, положить рядом игрушку и поцеловать перед сном.

7. Страх перед плохими оценками. Необходимо сказать ребенку, что, не смотря на плохие оценки, вы все равно будете любить его.

8. Играть с песком. Перебирание песка очень успокаивает, поэтому предложите крохе рисовать песком. Это занятие укрепит нервную систему и позволит малышу избавиться от детского страха.

9. Лепка. Отлично помогает избавиться от детских страхов лепка из пластилина. Этот способ хорош, если ваш ребенок не любит рисование. Пусть кроха слепит свой страх, а затем скатает его в шар.

10. Спорт и танцы. Можно бороться с любыми детскими страхами при помощи движения. Отдайте ребенка на танцы или боевые искусства. Разнообразие и новый коллектив помогут развеяться всем страхам.

В большинстве случаев, развитие детских страхов связано с родителями. Ведь, только родители могут помочь ребенку избавиться от того, или иного страха. Для того чтобы родители могли помочь, психолог дает им следующие рекомендации:

1. Если мама на работе занимает руководящую должность, то с ребенком она должна быть ласковой и заботливой. Отмечается то, что у ребенка грозной и властной мамы страх встречается чаще и в тяжелой форме.

2. Ребенку необходимо уделять много внимания. Он не должен себя чувствовать ненужным. В подростковом возрасте, детский страх, вызванный «ненужностью», может привести к серьезным последствиям, вплоть до попыток суицида.

3. Не нужно впадать в другую крайность – не нужно приучать ребенка к сознанию собственной исключительности. Это может привести к эгоистическому мышлению и другому страху – потери исключительного положения в семье.

4. Не нужно сравнивать своего ребенка с другими, это приведет к заниженной самооценке.

5. Не нужно пугать ребенка различными персонажами – «бабайками», врачами и др.

Таким образом, со всеми детскими страхами можно справиться. Они поддаются коррекции и могут бесследно уйти, главное, на них вовремя отреагировать и не запускать.

Список литературы

1. Доменек М. Монстры под кроватью: Как помочь ребенку победить любые страхи / Пер. с исп. – М.: Альпина Паблишер, 2017.

2. Хараштова Х. Я не боюсь темноты. – Манн, Иванов и Фербер, 2017.