

ДИТЯЧІ СТРАХИ. ЯК ЇХ ПОДОЛАТИ?



Уявлення про те, що дитина завжди щаслива та безтурботна тільки тому, що вона дитина, на жаль, далеке від дійсності. Батьки, які приходять на консультацію до практичного психолога, скаржаться на те, що діти лякливі, тривожні, неспокійні. І, звісно, батьки просять поради: який режим створити дитині, як реагувати на особливості її поведінки.

ДИТЯЧІ СТРАХИ. ЯК ЇХ ПОДОЛАТИ?

Спочатку поміркуємо: звідки страх? Чому дитина боїться темряви, не хоче засинати сама в кімнаті, бачить страшні сни? Власного досвіду у неї ще немає — з Бабою Ягою, злим чарівником, Бабаєм, вовком її познайомили дорослі. А інше вже залежить від вразливості, емоційності, типу нервової системи. У здорової дитини страхи швидко минають, забуваються, якщо, звичайно, їх не підсилювати, а намагатися розсіяти. Але у нервової, вразливої вони можуть стати нав'язливими, невідступними, травмувати.

Причини дитячих страхів:

1. Розповідь на ніч страшних казок, перегляд дитиною теле- та відеопродукції, яка пропагує насильство й жахи.

Батьки спочатку не усвідомлюють усіх наслідків того, що відбувається зараз на екрані. Тим паче, в момент перегляду дитина не виглядає зляканою — дивиться зацікавлено, навіть сміється... Страх починається потім і може тривати дуже довго. Адже зоровий образ — яскравіший від того, що сприймається на слух. Він залишає у свідомості дитини відбиток, матрицю, відтворившись у снах, переслідуючи в темряві й навіть удень, при світлі.

Тож перша і головна порада — не давайте приводу для дитячих страхів!

Якщо ж вони виникли і дитина боїться спати у темній кімнаті, не намагайтеся її «переламати», ігноруючи сльози та вмовляння. Можна залишити затінену настільну лампу, нічник, присунути дитяче ліжечко до свого. Одним словом, піти дитині назустріч, діючи м'яко, поступово. Якщо дитина часто розповідає вам про те, що їй наснилося щось страшне, не

намагайтеся змусити її це забути. Краще пограйте в гру, розіграйте її страшний сон у ляльковій сценці та зробіть цю сценку смішною.

Прихильниками рішучих дій, як правило, бувають тата. Ми б порадили їм зайняти іншу позицію. Хай саме тато допоможе дитині роздягтися, вкриє її, побажає гарних снів, розповість казку, попестить її.

Помічено, що лякливі діти спокійніше засинають, коли їх вкладає батько, тому що в ньому вони бачать силу, захист, наче гарантію того, що нічого поганого з ними не станеться. Відчуття захищеності, впевненості в незмінності батьківської любові необхідне дитині! Це одна з важливих умов нормального її психічного розвитку.

2. Надмірна батьківська опіка.

Такі батьки постійно кажуть: «Туди не ходи, там небезпечно», «Цього не займай! Поріжешся».

3. Висока вимогливість або холодність батьків, надто жорстокі покарання.

ЯК ЖЕ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СВОЇМ СТРАХОМ?

Можна дати дитині «захисника». Це може бути реальна людина, наприклад, брат або тато. А може бути м'яка іграшка, наприклад, великий плюшевий собака.

Не смійтеся над розповідями дитини про те, що їй сниться або чого вона боїться. Нехай намалює свій страх, розповість, що саме її лякає. А потім домалюйте цій страшильці смішну мордочку, посадіть її в клітку, придумайте смішне ім'я. Якщо дитина боїться чогось реального, наприклад, грози, можете розповісти їй, що таке гроза насправді. Якщо дитина поінформована, вона озброєна.

Практичні психологи у закладах освіти здійснюють психопрофілактику та психокорекцію страхів у дітей. Але перш ніж розпочати допомагати дітям долати страхи, необхідно з'ясувати, до яких конкретно страхів вони схильні.

Основною метою психокорекції страху є зменшення його, а не знищення і для цього потрібно виробити у дитини засоби саморегуляції. Які ж існують **засоби боротьби зі страхами**, це:

— **підвищення самооцінки дитини** (спільна з дорослим розповідь, казка навчить дитину висловлювати свій страх. І навіть якщо дитина приписує його не собі, а вигаданому героєві, то це допоможе позбутися емоційного напруження внутрішнього переживання і певною мірою заспокоїть;

— **малювання страху** (за допомогою малювання вдається усунути страхи, що виникають в уяві дитини, а також страхи, засновані на реальних подіях);

— **релаксаційні ігри та вправи та різні види психотерапії**: пісочної, ігрової, арт-терапії (під час використання гри для подолання страху психотерапевтичний механізм полягає в зміні ролей, коли дорослий, який не боїться майже нічого в житті, та дитина, яка відчуває страхи, поведуться протилежним чином).

Існують інші методи боротьби зі страхом, але методи дуже індивідуальні, які одним дітям принесуть користь, а іншим – зашкодять.