



СТРАХИ У ДЕТЕЙ

Страхи у детей — это нормальная часть процесса развития. Хотя некоторые из них типичны для определенных этапов взросления, иногда они возникают как защитная реакция на стресс, смену привычного образа жизни, значительные перемены.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ СТРЕСС?

Необходимо внимательно следить за резкими **изменениями** в его поведении.

Например:

- »»» появились или участились вспышки агрессии;
- »»» чаще ухудшается настроение и учащаются капризы;
- »»» самостоятельный, активный ребенок стал пассивным и даже в мелочах начал просить помощи;
- »»» обычно спокойный ребенок начинает суетиться и постоянно говорить;
- »»» у детей возможны и такие физиологические проявления стресса, как нарушение аппетита, беспокойный сон, боли в животе и головные боли;
- »»» ребенок продолжительное время избегает определенных ситуаций.

Наиболее частыми видами стресса у детей являются различные страхи. Они считаются «нормальным» проявлением адаптации.

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ — ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ИЗМЕНИВШИМСЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, ТАК КАК САМУ СИТУАЦИЮ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ.

Специфика детских страхов заключается в том, что они, как правило, не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших

взрослых и из окружающей среды и пропускают сквозь призму своего восприятия.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Детский страх — это сложное явление, справиться с которым требует времени и усилий.

Взрослые часто реагируют тревогой на признаки страхов у своих детей. Могут возникнуть мысли «я делаю что-то не так», «с моим ребенком что-то не так», «я плохой родитель». Такие мысли — это естественная реакция, но если вы будете ей верить, это помешает эффективно справиться с ситуацией. Поэтому для начала важно бережно напомнить себе, что вы делаете все возможное, чтобы поддержать ребенка, и это главное.

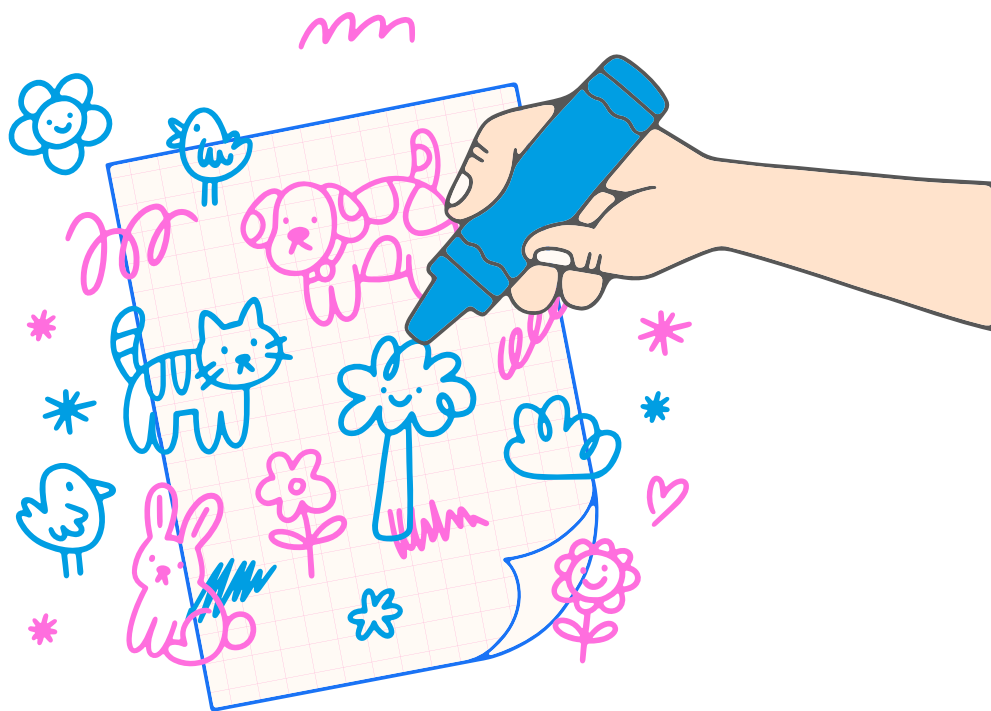
Прежде всего нужно спросить ребенка о том, что его беспокоит, называя те чувства, которые, наверное, он испытывает («я понимаю, что ты боишься...»). Можно предложить рассказать о том, какое настроение у любимой игрушки, почему оно такое и что его испортило. Как правило, дети переносят на игрушку свои переживания. При этом в разговоре следует избегать осуждения и категоричных оценок. Тем самым родители дают понять, что готовы говорить о проблемах ребенка, видят его переживания и им не все равно.

Важны и нужны разговоры обо всем на свете. Благодаря им можно не только узнать о наличии страха, но и побороть его. Разговаривайте с ребенком о его страхах и опасениях.

Не надо обесценивать переживания ребенка, говорить, что «это чепуха, не стоит внимания». После обсуждения ситуации желательно перевести разговор на приятную или нейтральную тему.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРАХИ У РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО ПОВЫШАТЬ ЕГО САМООЦЕНКУ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО КАК МОЖНО ЧАЩЕ ХВАЛИТЬ ЕГО ЗА ЗНАЧИМЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЗАДАЧ.

Дети очень часто рисуют свои страхи. Воспользуйтесь этим. Пусть ребенок нарисует свой страх. Потом можно сжечь, порвать или утопить в воде пугающую картинку. Еще один хороший метод борьбы со страхом — добавление смешных и милых деталей. Предложите ребенку «перерисовать свой страх» — нарисовать монстру губы или надеть на паука юбку. Пугающие персонажи мгновенно приобретут смешной и нелепый вид.



Предложите ребенку перенести свой страх на сказочную сцену: взять на себя роль монстра, застрять в придуманном лифте, пройтись по воображаемому канату на высоте тысячи метров. Пусть он придумает сказку, которая связана с его страхом. Конец обязательно нужно сделать положительным, пугающие персонажи должны высмеиваться по ходу сочинения истории.

Если страхи у ребенка будут носить продолжительный характер и вы почувствуете, что не справляетесь самостоятельно, обратитесь к психологу или врачу-психотерапевту!

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА ВЗРОСЛЫМ И ДЕТАМ?

- »»» В социально-педагогических центрах (СПЦ), которые работают с кризисными ситуациями детско-родительских отношений, вопросами проблемного поведения.
- »»» В Центрах, дружественных подросткам: адреса таких Центров в вашем городе можно найти на сайте juniormedcenter.by.
- »»» На телефонных линиях, куда можно позвонить в кризисной ситуации:
 - детская круглосуточная телефонная линия – 8-801-100-16-11
 - линия в Республиканском центре психологической помощи, звонки принимаются в рабочее время (с 8.30 до 17.30) – 8-017-300-10-06
- »»» На онлайн-платформе talk2ok.by, которую разработали эксперты Республиканского центра психологической помощи БГПУ вместе с ЮНИСЕФ. Здесь подростки и молодые люди могут получать квалифицированную психологическую помощь в виде онлайн-консультаций – в комфортном для современной молодежи формате аудио- и видеочатов. Также на платформе работают равные консультанты, если ребенок хочет обсудить свою проблему со сверстником.



Оставьте, пожалуйста, Вашу обратную связь