



Страх. Он может быть обоснованным или безотчётным. Однако каков детский страх? И как от него избавиться?

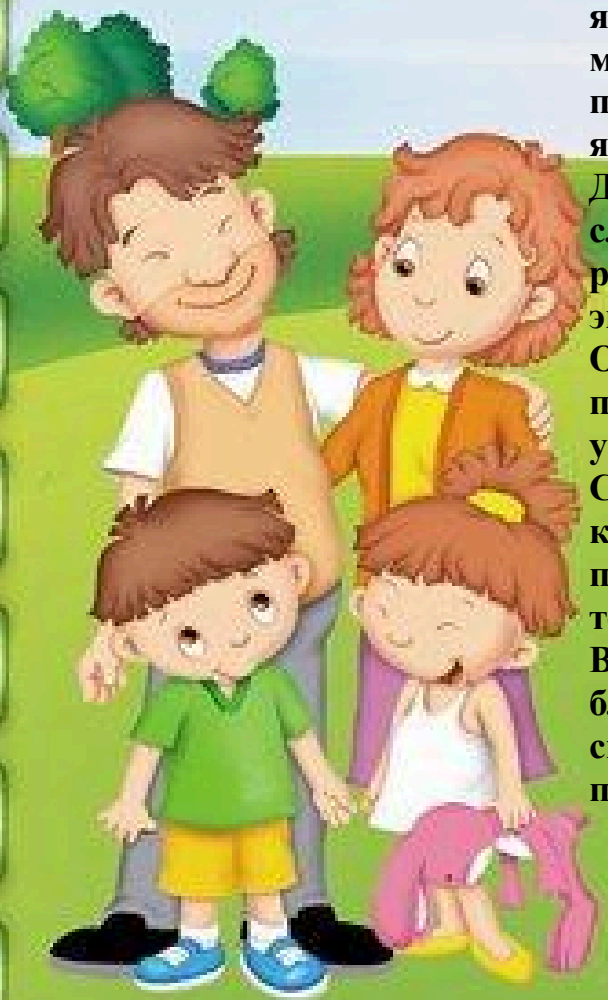
В младенчестве, мы испытываем страх перед незнакомыми нам людьми или запахами, неожиданными звуками. С возрастом диапазон страхов увеличивается, появляются новые, субъективные факторы, которые могут спровоцировать появление фобии. Даже поход в ясли или в садик чреват развитием страха расстаться с родителями. Поэтому походы в такого рода учреждения переносят легко в основном дети с низким уровнем эмоционального развития.

Впрочем, как и со всем в этом мире, со страхами можно бороться.

Прежде всего, предоставьте ребёнку такое мощное оружие как воображение: если его страхи придуманы им, значит, и бороться с ними предстоит тоже его фантазии. При боязни темноты, определённых людей, животных следует подвести ребёнка к мысли, что, победив страхи в своём воображении, он победит их в реальности. Пусть Ваше чадо мысленно несколько раз повторит то действие, которого боится, обязательно с положительным исходом. Затем вместе с ним попробуйте перебороть страх в реальности. Не отчаивайтесь, если у Вас не получится с первого раза.

Кроме всего прочего, причиной фобий может являться банальная не информированность. Это может быть как незнание, так и ошибочное представление о каком-либо предмете или явлении, на основе которого и возникает страх.

Для рассеивания такого рода переживаний следует лишь обеспечить ребёнку доступ к реальной информации, будь это детская энциклопедия или телевизионная передача. Очень важно успокоить ребёнка, дать ему почувствовать, что, пока Вы рядом, ему не угрожает и даже не может ничего угрожать. Сделайтесь на время главным защитником своей кровиночки. Они ведь порой так беззащитны просто из-за недостатка доброго слова и чувства того, что они нужны, любимы. Вселите в него Вашу веру. Если на него будет полагаться кто-то близкий, он и сам поймёт, что он достаточно силён, чтобы справиться с какими-то там пустяковыми страхами.



Обеспечьте в спальне ребёнка источник постоянного света. Это может быть обычный бра, ручной фонарик или ночник. Последние весьма эффективны в борьбе против страха темноты. Обычно, как только свет не гасится полностью, возможность появления чудовищ или бог весть каких апокалипсических событий полностью устраняется. Если ребёнок поначалу неуверен в себе, останьтесь с ним несколько раз, пока он не уснёт или поспите в одной кровати. Пусть он почувствует, что в любом случае защищён.

Также немаловажно подключить своё, истинно родительское воображение. Вы, наверно, удивитесь, узнав, к каким иногда трюкам прибегают изобретательные родители. Внедрите в борьбу со страхами немного Вашего собственного волшебства. Пусть будет заветное слово, чтобы отогнать злобного монстра или ритуал, чтобы обеспечить безопасную спальню на всю ночь. Помогайте ребёнку самому составить словарь юного волшебника, можно воспользоваться волшебной палочкой.

Главное – ни в коем случае не оставлять того, что говорит ребёнок, без внимания. Какими бы абсурдными или бредовыми Вам не казались те или иные его слова, всегда слушайте их внимательно, при необходимости рассеивая нелепые или частично обоснованные беспокойства ребёнка ещё в зародыше. Всегда терпеливо выслушивайте его подозрения или безотчётную пугливость и опровергайте (либо соглашайтесь, что тоже является методом) его сомнения. Дайте ребёнку почувствовать одновременно и свою собственную силу, и каменную стену в виде родительской заботы, через которую никогда не пробиться никаким монстрам.

Материал подготовила: Олифер Н.В

