

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:



### КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ».

Предупредить застенчивость нелегко, но все же можно, если:

- 1) лишний раз не демонстрировать склонность родителей к беспокойству и сомнениям;
- 2) не навязывать детям такие правила и обязательства, выполнить которые они не в состоянии;
- 3) не читать постоянно мораль о должном поведении и не стыдить по любому поводу;
- 4) стараться чаще быть примером уверенного, гибкого и контактного поведения;
- 5) не создавать проблемы там, где можно обойтись без них, и, прежде всего, не драматизировать уже имеющиеся затруднения в общении;

6) не быть чрезмерно принципиальными, максималистски и бескомпромиссно настроенными, равно как и нетерпимыми, непримиримыми в суждениях и оценках;

7) быть способными к переменам, не замыкаться в себе и стремиться к разнообразию контактов с окружающими людьми.

Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

8) понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов;

9) нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой незащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам;

10) отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх выражен слабо и проявляется временами, то лучше отвлечь ребенка, занять интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются, как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение.

**Следовательно, чем больше интересов у детей, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях и страхах.**

В большинстве случаев страхи уходят сами, так и не заявив о себе в полный голос. Звучащая в них тема перестает волновать ребенка, поглощенного новыми впечатлениями. С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, теряющих чисто эмоциональный оттенок и наивный детский характер. Если упоминание о Бармалее способно вызвать дрожь у 3-4-летних детей, то подросток откровенно рассмеется. Однако тот же подросток может бояться смерти родителей и войны, что аналогично страху смерти, скрывающемуся у малышей в образе Бармалея. Природа не терпит пустоты, и страхи как форма познания и отражения действительности наполняют каждый раз жизненное пространство ребенка, заставляя его по-новому осмысливать жизненные ценности и отношения окружающих его людей.

Чтобы не превращать борьбу со страхами в противоборство с ветряными мельницами, нужно и самим родителям самокритично задать себе вопрос: "Какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас?". Общие страхи должны устраняться общими усилиями, то есть совместными действиями, мероприятиями, той же игрой, преодолевающей страх.

Требуют пересмотра и многие черты характера родителей боящихся детей. Изменить его непросто, тем не менее, это необходимо сделать как можно раньше.

11) Начать лучше с изменения отношения к ребенку: дать ему больше свободы, приучить решать самому собственные проблемы. Мешают этому негибкость, нередко предвзятость в восприятии детей, а также произвольный перенос на них родительских тревог, страхов и проблем.

Так, страх одиночества у матери вместе с общей тревожностью ведет к болезненной привязанности ребенка и устранению на его пути всех препятствий и трудностей, которые как раз и нужно преодолеть, чтобы стать способным к самостоятельной жизни. Мнительность родителей проявляется в стремлении постоянно проверять и перепроверять ребенка, педантичном предопределении его образа жизни.

Всем этим произвольно культивируются страхи детей, так как родители излишне беспокоятся о самом факте наличия страхов, как бы застревают на них, вместо того чтобы понять источники и предпринять реальные шаги для их устранения. Тогда страхи при отсутствии реальных перемен у родителей могут вернуться снова. Иногда страхи трудноустранимы только потому, что предпринимаются попытки воздействия на их внешнюю сторону, без учета характера, смысла и значения. Более эффективным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства.

Так, вместо того чтобы бороться с воображаемым страхом перед Волком или Кошечкой, нужно проанализировать возможные причины этих страхов, нередко находящиеся в сфере семейных отношений, в частности в конфликтном поведении отца, раздраженного и грозящего наказанием. Также и устойчивый страх Бабы Яги может говорить о том, что матери необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, сделать их более теплыми, непосредственными и откровенными.

12) Первое, что нужно осуществить, - вернуть ребенку детство, из которого он ушел раньше времени. Достигается это совместной деятельностью, прогулками, разнообразными, эмоционально насыщенными играми, детскими спектаклями, кукольными представлениями, где много веселья и музыки, посещениями парков и аттракционов, а также систематическим чтением сказок (но не перед сном), рисованием красками, увлекательными походами и различными спортивными мероприятиями.

Необходимо участие во всем этом взрослых, которые сами как бы попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении с детьми. Любая возня с родителями и сверстниками, подвижные игры, смех,

дружелюбная ирония, шутки, как и чтение, разыгрывание сказок и несложных, придуманных детьми историй, способны создать эмоционально лучшие условия для детства, не омраченного страхами, с которыми не может справиться ребенок.

Само собой разумеется, что нужно учить детей сдерживаться, но если делать это слишком рано, быть чрезмерно серьезными и требовательными, можно только закрепить отрицательные эмоции ребенка, сгустить их до степени страха или гнева и нередко достичь противоположных результатов.

13) Решиться помочь детям полностью избавиться от страха - это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает, что можно всегда вмешиваться в личную жизнь детей, грубо пытаться тренировать их волю, заставляя без всякой подготовки пробегать многокилометровую дистанцию с препятствиями в виде страхов. Подобные попытки обрекают на еще более острое ощущение своей беспомощности и неспособности оправдать ожидания взрослых. Поэтому к боящемуся ребенку нужен особый психологический подход, основанный на понимании его чувств и желаний, укреплении "я" и перестройке при необходимости характера и отношений с людьми.

Для лучшего воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

Отправная точка любого психотерапевтического воздействия - это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным.

Если же пытаться вместо устранения страхов "выяснить отношения" с ребенком или считать его безнадежно упрямым и не способным к переменам, то вряд ли он сможет проявить активность и преодолеть страх. Мы не случайно придаем такое большое значение взаимоотношениям родителей и детей, раз они сказываются самым существенным образом на процессе устранения страхов.

Затрудняют прохождение страхов непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страха, как и возведение в абсолюте любых ошибок на этом пути, в чем проявляются особенности характера взрослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношения с детьми.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удается достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервно-психических и частых заболеваний.