

Консультация для родителей

«Как бороться с детскими страхами»

Страхи у детей абсолютно нормальное и здоровое явление, если они не становятся тем, что мешает функционировать нормальной, жизнедеятельности- например, - общаться или засыпать, кушать и т.д.

Если страх вовремя прожить, отреагировать - всё будет прекрасно.

Также как проходит дождь или гроза, и опять выглядывает солнышко, также живут и наш эмоции - действуют по подобному принципу, сменяют одна другую.

Страх - это древняя программа, инстинктивная. И подходить к этому рационально - не получится. Если вы говорите ребёнку (да и себе тоже): «Не бойся», «Не расстраивайся», «Что ты себе придумал!» страх может только усугубиться (спрятаться в невроз или психосоматическое заболевание)

У страха - роль защитника для человека.

Возрастные страхи в норме: страх одиночества, Бабы Яги и других сказочных персонажей, громких звуков, боли, с 5 лет: страх смерти.

На страх у ребёнка может быть 3 основные реакции:

1. Замирание

2. Убегание

3. Нападение

Всё же детям бывает необходима поддержка взрослых, при



некоторых ситуациях. Чтобы не доводить ситуацию до паники или невроза.

Например, рассказать, что есть такая эмоция как страх; что даже у вас, как у родителя такое бывает. Если ребёнок видит, что вы можете бояться и одновременно справляться - это даст возможность впитывать подобный образец поведения. Можно дать возможность рассказать о своём страхе ребёнку, побояться с ним вместе.

Есть такая техника как: «Нарисуй свой страх». Не нужно его сжигать или выкидывать - поучитесь с ним взаимодействовать - погладить, пожалеть или накормить. За нашими страхами часто стоят, оказывается, какие-то неисполненные желания (потребности в любви, защищённости и т.д.)

Если вас что-то продолжает беспокоить - обращайтесь за помощью к психологу.