

Как говорить с ребенком о страхах

С раннего дошкольного возраста у детей появляется множество страхов. Страхи – это норма в развитии психики ребенка, способ переработать эмоции и внутренние конфликты. На разных этапах развития они то ослабевают, то усиливаются. Это зависит от внутренних переживаний ребенка и внешних событий.

Если у ребенка страхи отсутствуют, то это тревожный симптом, означающий, что у него много сильных защит и блоков, которые не только мешают осознать, что с ним происходит, но и настолько сильны, что переживания не проявляются даже символически, завуалированы в форме страхов. Это может свидетельствовать о трудностях в понимании себя и своих эмоций, об авторитарных родительских установках и/или запретах.

Многие страхи имеют один корень – страх потери близкого. Поэтому важно обсуждать расставания, говорить о смерти, чтобы подобные чувства стали доступны для проработки.

Со многими страхами дети справляются самостоятельно, например, в игре. Известная игра в прятки – это попытка воссоздать ситуацию потери значимого взрослого, безопасно пережить её. Так ребенок закрепляет понимание, что мама его найдет, придет на помощь, окажет поддержку и будет рядом в нужный момент.

Поэтому так важно, чтобы ребёнок мог и любил играть. Игра – это универсальное лекарство для него от многих психологических переживаний, трудностей и конфликтов.

Страх – обычная эмоция, нормальный этап развития. Он может стать проблемой, только если настолько силен, что мешает ребенку общаться со сверстниками, развиваться, ставит блок его исследовательскому интересу. Задача взрослых – помочь ребенку выразить страх, выдерживать это переживание, понимать себя, находиться в этой эмоции и делать её своим ресурсом, расти при помощи страхов, а не разрушаться от них.

Не отрицайте страхи

«Смотри, это совсем не страшно», «Это всё выдумки и глупости», «Это смешно», «Просто забудь об этом, монстров не существует», «Ты слишком большой, чтобы бояться такой ерунды» – фразы, которые совсем не помогают ребенку, а скорее убеждают в том, что родитель не понимает его. К тому же такие разговоры дают ребенку понять, что его чувства не важны, что

они какие-то неправильные. И тогда он в дополнение к страху начинает испытывать стыд за себя «неправильного».

Чтобы у ребенка был доступ к своим чувствам, его самооценка была адекватной, не обесценивайте его негативные эмоции. Если ребёнок делится своими страхами, можно сказать: «Это и правда может сильно напугать!», «Ого, представляю, как было страшно!», «Да, уж страшновато...» и т.п.

Создайте надежный тыл

Смелость рождается на базе уверенности в том, что ты можешь быть слабым, ошибаться, и тебя за это не осудят. Поэтому важно, чтобы ребёнок ощущал, что родитель на его стороне, что он не обесценивает его страхи, не высмеивает их, не раздражается, а готов помочь. Говорите с ним о том, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку: «Если тебе будет страшно, ты всегда можешь позвать меня», «Я здесь, я рядом, я приду, если понадобится тебе».

Разработайте «Страшный словарь»

Многие родители и дети не говорят о своих страхах, потому что не знают как. Поговорите об ощущениях в теле, когда страшно: все как будто сжимается, замирает, могут дрожать колени, ноги и руки слабеют... А у тебя как? Где ты чувствуешь страх? Как он влияет на твоё тело?

Когда речь заходит о страхах, спросите ребенка, что он знает о страхе, что хотел бы еще узнать. Если ребенок начинает говорить о своем страхе, то не торопитесь его успокаивать, расспросите, что страшнее всего в данной ситуации, что именно его пугает, чем грозит то или иное событие.

Нормализуйте страх

Чем больше ребенку известно про страх, тем это чувство меньше. Расскажите ему, что все люди испытывают страх: и дети, и взрослые. Бояться нормально. У всех людей страхи разные: кто-то боится гусениц, а кто-то темноты. А иногда страхи идут изнутри нас самих: не знать правильного ответа,знакомиться с новыми людьми, совершить ошибку и пр.

Покажите ребенку полезную сторону страхов: «В древнем мире страх помогал человеку сохранить жизнь. Страх помогал сохранить жизнь и быть осторожным. Именно он подсказывал: не ходи в темноте. Так человеку удавалось избежать опасности от диких зверей. Сегодня страх тоже помогает нам избегать разных опасностей и быть осторожными».

Попробуйте вместе различные способы справляться со страхами

В каждом страхе можно увидеть ресурсную сторону. Расскажите ребенку о том, что если поговорить о страхах, обсудить их подробно, не прятать внутри себя, то становится немного легче: «Ты все равно боишься, но уже не так сильно».

Спросите, какие у ребенка есть идеи по переработке страха, как с ним справляться. Вспомните, чего вы сами боялись в детстве, поделитесь этим с ребенком: когда страх начался, когда прошел. Ему будет интересно и полезно увидеть, что страх – это не навсегда.

Юмор помогает, даже когда очень страшно, он делает страх более выносимым. Нарисуйте вместе с ребенком то, чего он боится, а потом предложите пририсовать страху смешные детали. Можно также придумать юмористическую историю с участием страшного персонажа.

Превращайте пассивность в активность

- Разговоры о страхах вместо замалчиваний.
- Если ребенок боится громких звуков, например, пылесоса или грозы, предложите ему самому пропылесосить диван, использовать разные насадки. В случае с грозой можно предложить посчитать секунды между молнией и громом, чтобы понять, гроза только начинается или уже заканчивается.
- Если ребенок боится воды, придумайте веселые игры в ванной или с водой: рыбалка, рисование специальными мелками на кафеле, игры с пеной и пр.
- При страхе врачей прекрасным лечением будет игра в доктора, когда ребенок сам становится врачом.
- При страхе темноты не раздражайтесь, если ребенок просит не выключать свет. Не торопите его быть смелым и быстрее справиться со страхом. Лучше вместе попробуйте разные варианты для облегчения его состояния: купите ночник, читайте книги про темноту, исследуйте темные уголки с фонариком, поучаствуйте в детских квестах с темнотой, где вы будете рядом; постоит вместе в темной ванной, принесите туда что-то интересное, что можно делать только в темноте (горящие в темноте картинки, неоновые трубочки и пр.), поиграйте в театр теней.

Придумайте какой-то ритуал смелости: печенье храбрости на ночь, защитное заклинание. Придумайте персонаж или игрушку, которые будут защищать ребенка ночью или во сне.

Ищите вместе с ребенком те способы, которые ослабят страх и усилят контроль над ситуацией. Потом вы сможете вспоминать этот период, сделать его психологическим ресурсом для ребенка, опытом, когда он справился: «Помнишь, ты долгое время боялся темноты, но затем тебе удалось научиться засыпать одному». Такой опыт полезен для формирования адекватной самооценки, чувства уверенности в себе, своих способностях, веры в себя».

Материал подготовила Великанова Е. Г.