

Как ребенку избавиться от страхов



Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить "эмоциональный паралич".

Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении нас, родителей, незнании психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у самих взрослых страхов, конфликтных отношений в семье.

К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих нас, родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, сможем ли мы, как родители, уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.

Знаете ли вы, Родители, почему маленькие дети так любят всякого рода "страшилки"? Образ чудовища и отталкивающий и притягательный для них. Малыш его боится и одновременно с этим хочет быть таким же сильным и страшным, как он. Таким образом, ребенок избавляется от внутренних страхов и тревожности.

Перед вами не совсем обычное упражнение, в котором чудовище необходимо "поставить на службу человеку". И "укротить" его предстоит нашему пугливому и стеснительному ребенку. Это поможет ему справиться со своим страхом, снизить уровень тревожности и укрепить чувство уверенности в себе.

Для его проведения вам необходимо сшить из тряпок куклу – рукавичку. Пусть ребенок сам постарается сделать ее как можно более страшной.

Во время работы побуждайте его рассказывать о том, чем она такая опасная. После того, как чудовище готово, можно его "укрощать", заставляя вытирать пыль со шкафов, тумбочек и стеллажей.

Вывод, который должен сделать ребенок по окончании игры прост: не так уж и страшно чудовище, каким кажется оно на первый взгляд.

С уважением, педагог-психолог Новикова С.А.