

Страхи у детей .

Родители должны осознать одну простую истину: чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения: гиперопеке, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется, впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии. Чтобы избавить ребёнка от страхов, родителям придётся провести фундаментальную работу как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

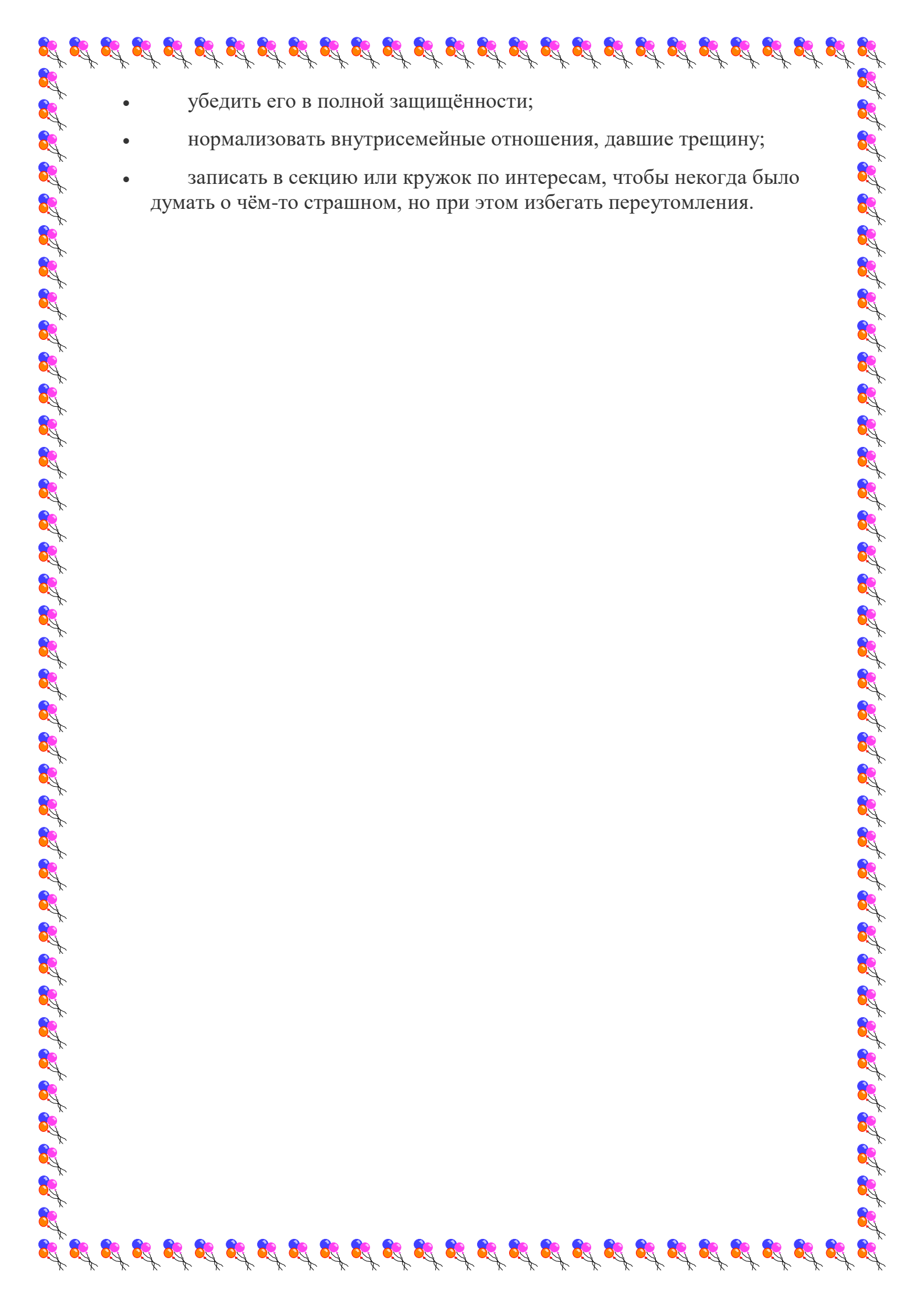
Помогут справиться со страхами такие простые действия:

- пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);
- рассказать ему о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то боятся — даже взрослые;
- использовать метод символического тотема — купить плюшевую игрушку (волшебное одеяло) и убедить ребёнка в том, что он будет его всегда защищать (что-то вроде ловца снов);
- вырабатывать позитивное мышление, во всём находить положительные моменты;
- устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- просить нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмеяться над ним;
- объяснять всё, что происходит вокруг, чтобы не было боязни элементарных звуков дождя по крыше, молнии и грома и т. д.

В маленьком возрасте все эти приёмы нужно проводить в виде игры.

Что придётся изменить в семье:

- уделять больше времени ребёнку, общаться, разговаривать по душам;
- обеспечить комфортную атмосферу в дома;
- ежедневно обнимать, целовать, брать за руку, сажать на колени;
- говорить о своей любви;

- 
- A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all four sides.
- убедить его в полной защищённости;
 - нормализовать внутрисемейные отношения, давшие трещину;
 - записать в секцию или кружок по интересам, чтобы некогда было думать о чём-то страшном, но при этом избегать переутомления.