Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожным ребенком (По Е. П. Шапиро «Если у ребенка страхи…»)

Страхи, которые сохраняют свою актуальность длительное время, способны оказать существенное негативное влияние на детскую психику. В первую очередь страдает нервно-психическое состояние ребенка, он становится плаксивым, плохо спит ночью, часто перевозбужден, и его трудно успокоить, либо он вялый и инертный весь день. У ребенка, подверженного страхам, постепенно формируются следующие черты характера: робость, неуверенность в себе, пассивность, чрезмерная зависимость от окружающих, замкнутость. Такие дети трудно адаптируются в новой обстановке, не проявляют любознательности и любопытства по отношению к миру, избегают сложных ситуаций взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Чаще всего именно боящиеся дети ориентированы на восприятие неприятной информации, в постоянном беспокойном ожидании неприятностей они теряют способность радоваться жизни. Испытывая постоянный страх, дети начинают избегать всего нового, они чувствуют себя спокойно только, когда действуют по заранее известному плану, соответственно разрушается их стремление к творчеству.

Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству. Исходя из сказанного, мы понимаем, что главное в борьбе со страхами — не разрушить веру ребенка в себя, свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуации дефицита положительных впечатлений.

Родителям ребенка, страдающего страхами, нужно настроиться на то, что страхи достаточно медленно искореняются, может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит надо набраться терпения и постараться следовать простым правилам:

1. Не обсуждать при ребенке потенциально пугающих событий (например, при ребенке рассказывать о том, как сосулька упала с крыши и убила мальчика, как приезжала «скорая» и пр.). Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего-либо детей — благодатная почва для возникновения новых страхов.

2. Относиться с пониманием и внимание к страхам ребенка, выслушивать его, выражая поддержку и спокойствие. («Мама, там в ванне сидит чудовище! Я боюсь!» Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем оно питается, чем занимается? Давай нарисуем его портрет». После того как Рисунок будет готов, возьмите яркий фломастер и пририсуйте ему смешную рожицу, поместите его в дом без окон, закройте на ключ, а ключ выбросите, либо чудовище можно смыть водой, закрасить черной краской, залепить пластилином, но ребенок обязательно должен все это проделать сам. Подобными действиями вы помогаете ребенку отреагировать тревожное эмоциональное состояние.)

3. Постарайтесь не провоцировать ситуаций, которые вызывают у ребенка страх (например, если ребенок боится сказочных героев, не стоит упорно включать мультфильм, где они встречаются).

4. Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.

5. Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в темную комнату за игрушкой).

6. Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи. Зная, что его переживания важны для родителей, ребенок будет чувствовать себя в безопасности. Если ребенок начнет стыдиться своего страха и страх будет загнан вовнутрь, могут появиться вредные привычки: сосание пальца, грызение ногтей, онанизм и пр.

7. Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится (например, не надо постоянно всем говорить, что сын — трусишка, потому что он всего боится. Такими высказываниями вы глубоко обижаете ребенка и подкрепляете страхи).

8. Чаще рассказывайте в игровой форме истории о том, как кто-то чего-либо боялся и смог свой страх пересилить. То есть у ребенка должны быть положительные образцы для подражания. (Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.)

9. Никогда не запугивайте ребенка только потому, что он вас не слушается (будешь себя плохо вести — попадешь в больницу, заберет милиционер, выставлю тебя на улицу, съест тебя собака и пр. ). Ребенок все принимает «за чистую монету» и пугается еще больше.

10. Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясением с целью «перевоспитания». Чаще всего жестокие меры со страхом применяются родителями к мальчикам, ведь «настоящий мужчина» должен быть смелым и сильным.

11. Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, чего не знают, о чем у них нет информации. Малыши могут отказаться общаться с вашими друзьями, потому что не знают их, часто отказываются от незнакомой еды, даже будучи голодными и т. д. Известно, что правильнее всего, чтобы маленький ребенок познавал мир вместе с родителями, тогда он будет чувствовать себя в безопасности. Начиная с раннего возраста малыши начинают задавать множество вопросов: «Кто это? Что это? Он не страшный? Он не кусается?» Получив утвердительные ответы, ребенок успокаивается. Если сведений о новом и неизвестном нет, дети начинают домысливать и пугаться. В 4—5 лет звучат первые вопросы, связанные с более внимательным изучением окружающего мира: «Почему он бегает? Почему гром гремит?» и пр. Таким образом, ребенок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов. То есть, когда мышление ребенка становится более критичным, логичным, он может и сам объяснить многие непонятные ранее явления. Эмоция страха уже поддается управлению разумом. Однако встречаются дети, которые по умственному развитию опережают своих сверстников, и именно их чрезмерно подробные обширные познания могут стать причиной появления страхов (вспомним пословицу «Меньше знаешь — крепче спишь»).

12. Если ребенка беспокоят ночные кошмары и он просыпается в испуге, подойдите, успокойте его, объясняя, что это всего лишь сон. Но будить ребенка, пока он не проснулся сам, нельзя. Резкий выход из глубокого сна может сильно напугать ребенка, нарушить нервное равновесие. Кошмарные сны чаще снятся впечатлительным, тонко чувствующим и эмоционально ранимым детям, склонным брать на себя ответственность за происходящее и вину за неудачи.