

«Преодоление детских страхов»

Детские страхи — нормальное явление. Они преодолимы, и с помощью родителей ребенок может справиться с ними быстрее.

Спросите вашего ребенка, чего он боится больше всего и почему.

Не стесняйтесь признаваться в своих страхах (вы же тоже были маленькими), будьте открытыми с вашими детьми.

Многие детские страхи можно выявить и преодолеть через игру или сказкотерапию.

Выяснив страх, попробуйте разрешить его.

Например, вы можете воспользоваться следующими методами:

- 1. Поиграйте в страх.** Предложите ребёнку стать страхом и поугадать вас. Это тоже может помочь вам выяснить причину. Любую болезнь легче вылечить, когда мы знаем её причину, то же относится и к страху. Подыграйте, но не переусердствуйте, поскольку усмешка над страхом ребенка может обидеть его чувства. Не говорите: «Ничего страшного! Не бойся, это пройдет! Это все лишь собака (темнота и т.п.)!». Вашему малышу необходима ваша поддержка, ему надо осознавать, что родители серьезно относятся к его чувствам.
- 2. Творите волшебства.** Испеките волшебное печенье, которое придаёт храбрости, или придумайте заклинание, которое отпугивает барабашек.
- 3. Расскажите ребёнку терапевтическую сказку.** Пусть герой этой сказки борется с тем же самым страхом, который есть у вашего ребёнка, и побеждает его.
- 4. Подружите ребёнка со страхом.** Герой вашей сказки может не только победить страх, но и подружиться с ним. Если ваш ребёнок, например, боится собак, расскажите ему сказку, в которой он сам (а не какой-то другой малыш), знакомится с собакой, которая помогает ему, спасает от опасности, и становится другом вашего ребёнка.
- 5. Сделайте страх смешным.** Придумывая сказку, вы можете очеловечить страх и придать ему смешные качества.

Например, приведение, которого боится ребёнок, может оказаться старым смешным старичком, воющим по ночам не для того, чтобы напугать других, а потому, что ему самому страшно. Вы можете даже нарисовать вместе с ребёнком это смешное приведение.

Внимание! Вы можете придать страху смешные, нелепые качества, но никогда не смейтесь над самим чувством страха, которое испытывает главный герой сказки.