

Причини виникнення та шляхи подолання дитячих страхів

ПРИЧИНАМИ ВИНИКНЕННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ МОЖУТЬ БУТИ:

- конкретні ситуації, які налякали дитину (вкусила якась тварина, потрапила в лікарню тощо). Стійкий характер страхів, які зумовлені конкретною ситуацією, характерний для тривожних, невпевнених у собі дітей;

- дитяча уява, фантазія. Діти часто під впливом фантазії та сильної уяви можуть вигадувати чудовиська, які ховаються під ліжком чи інших темних місцях;

- недостатня фізична активність може призвести до виникнення страхів у дітей, тому потрібно пам'ятати, що рухливі ігри є кращими «ліками» від страхів;

- стосунки з однолітками. Так, через негативні стосунки з однолітками, цькування, відсутність друзів у дітей може виникати страх і небажання йти в садочок;

- стосунки з батьками і рідними (негативна внутрішньосімейна атмосфера; надмірне піклування, гіперопіка; емоційне неприйняття чи відсутність контакту з дитиною; принциповість і велика кількість заборон; наявність страхів і тривожності у батьків; склад сім'ї; ранній вихід матері на роботу; наявність неврозів тощо).



ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ СТРАХ, ПОТРІБНО ВРАХОВУВАТИ ПРИЧИНИ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ І ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ:

- Не примушуйте і не знецінюйте страх дитини. «Тут немає чого боятися, подумаєш, якийсь жук!» – такого типу твердження переконує дитину в тому, що її почуття неправильні, недоречні, а отже, з нею щось не так. Це призводить до виникнення напруженості та тривоги. Тому краще визнати той факт, що дитина злякалася і поговорити про її почуття. Це допоможе їй швидше звикнути до незнайомого та страшного об'єкта і страх поступово зникне.
- Не переконуйте дитину в протилежному. «Мамо, цей собака злий! Я його боюся!» Часом так хочеться швидко переконати дитину: «Ну чого ти! Собака лагідний! А ти великий і сміливий та зовсім не боїшся, правда?». У цьому випадку дитина має розгубитися. З одного боку вона відчуває страх, а з іншого – впевненість у тому, що мама краще знає. Можливо, зараз дитині вдасться побороти відчуття страху, але пригнічений страх повертається з подвійною силою.
- Не закликайте до мужності. «Ти ж чоловік! Води він боїться! Іди купайся і не будеш боятися!». Іноді батьки залишають дитину в темній кімнаті, щоб побороти страх темряви. Тоді страх може перерости у жах, адже найближчі люди замість того, щоб захистити, зраджують. У дитини може сформуватися розуміння того, що допомоги немає звідки чекати, довіряти нікому не можна, більш того, це навіть небезпечно.
- Не проявляйте агресію. Перелякана дитина потребує підтримки, розуміння. Якщо батьки в такий момент самі поведуться агресивно, кричать, штовхають, смикають за руку, то дитина переживає подвійний страх. На рівні інстинкту їй хочеться втекти геть від страшного, а, отже, небезпечного об'єкта. Так дилема поставить у глухий кут навіть дорослу людину, а в дитячому мозку це викликає буквально «коротке замикання».
- Не прирівнюйте страх до примхи. Дитина не може регулювати свій страх вольовим зусиллям. Тому не можна розглядати дитячий страх як форму капризу. Для дитини її переживання – реальність.
- Не карайте дитину за страх. Покарання завжди викликає страх. Страх помножений на ще один страх не навчить дитину мужності. Мужність народжується з середини як здатність визнати прожитий свій страх і діяти в ситуації свідомо, а не під впливом чужого вольового впливу.
- Не ізолюйте дитину від зовнішнього світу. Бажання повністю захистити дитину від страхів – ще одна помилка. Часом дорослі намагаються уникати будь-яких ситуацій, коли дитина може зустрітися з об'єктами, що можуть її налякати. Пам'ятайте, що варто дозволяти дитині «зустрітися» з тим, чого вона боїться, але при цьому обов'язково підтримуйте її, проявляйте турботу і спокій, озвучуйте усе, що відбувається.
- Якщо ви не можете самостійно допомагати дитині подолати страх, зверніться до спеціаліста.

Пам'ятайте, що кожен епізод страху, з яким зустрічається дитина, може допомогти їй повірити в себе, стати сміливішою, навчити довіряти вам і навколишньому світу, за умови, що ви точно знаєте, як допомогти їй пройти цей досвід.