

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ?

В 3 года ребенок пугается белых халатов, в 5 – просит оставить свет, когда ложится спать. В 6 ему страшно, что может что-то случиться с мамой. В 10 лет в бассейне боится воды. В 7-ом классе не хватает смелости общаться со сверстниками, в 9-ом страшно получать плохих оценок и подвести родителей.

Тревога и страх у каждого ребенка свои. Но есть у них то общее, что позволяет страхи объединять в группы.

Например, **фобии** – это вполне конкретный страх перед определенной ситуацией (страх высоты, громких звуков), связанный с каким-то местом (кабинетом стоматолога, замкнутым пространством), или с определенным животным (змеи, собаки), насекомыми (боязнь пауков, тараканов).

Если страхи детей связаны с их окружением, то речь идет о **социальной тревожности** (страх познакомиться, получить осуждение, прослыть глупым, боязнь поднять руку, ответить у доски, оказаться в незнакомой компании, в непривычной ситуации).

Когда страшно по многим причинам (здоровье, успеваемость, обстановка в мире) или у страха нет видимых причин, говорят о **генерализованной тревоге**. Эти страхи не дают сосредоточиться. У ребенка снижается внимание, появляются проблемы с засыпанием, раздражительность, плаксивость. Такая всеобъемлющая тревога мешает ребенку получать удовольствие от любимых дел и занятий. У детей страхи часто сопровождаются соматическими жалобами (болит живот, голова, тошнит).

При расставании детей с родителями, отделении от них, отъезде в другой город, другую страну тоже может наблюдаться тревога. Дети боятся как за родителей, так и за себя в ситуации отсутствия привычной заботы.

Чего не нужно делать, когда Ваш ребенок боится:

- Не избегать «страшных» ситуаций. Избавляя ребенка от встречи со страхом, мы не помогаем ему учиться управлять им. Он осваивает избегание неприятных переживаний, но не знает, что с ними делать, когда избежать не удастся.
- Не сталкивать намеренно с пугающим объектом. Это, как не стоит учить плавать, бросая ребенка в реку. Инстинкт самосохранения может и заставит кого-то грести изо всех сил к берегу, но вот состояние полной беспомощности и отсутствие поддержки самых близких людей (а лучше сказать – их предательство) могут сформировать серьезный травматический опыт, расстаться с которым намного сложнее, чем с фобией.

- Не напоминать о страхе, если ребенок «забыл» о нем (например, ребенок погладил собаку, мама заметила: «Ты же боишься собак!»)

Что можно сделать:

- Учить ребенка расслаблению и дыханию. Для начала это можно делать после активных движений, например, поборовшись с ним в диванной битве (если возраст и пол ребенка позволяют). После того, как оба участника выбьются из сил, можно раскинуть руки, прикрыть глаза и сделать несколько дыхательных циклов. Хорошо снижает напряжение длинный выдох. Тренировать его можно, задувая свечи или пуская мыльные пузыри.

- Расширять спектр самостоятельности ребенка. В соответствии с возрастом включать в его обычные обязанности новые дела. Важно, чтобы умение справляться самому было для ребенка очевидным. Отмечайте его успехи, делайте так, чтобы он знал о своих сильных сторонах.

- Осваивать навыки уверенного поведения. Инструктировать подробно и дружелюбно, как стоит себя вести, а какое поведение не поможет избавиться от страхов.

- Применять рекомендации из книги Кэти Крэвелл и Люси Уиллетс «Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой». Авторами разработан действующий алгоритм помощи для родителей, которые хотят помочь своему ребенку справиться со страхом и чувствовать себя спокойным.

Продвигаясь небольшими шагами в сторону детских страхов, можно справиться и со своей родительской тревожностью. Понятных и простых упражнений в книге предостаточно. Ниже приведем одно из них.

Выделите время для беспокойства

Один из приемов заключается в том, чтобы организовать специальное время для беспокойства, помочь ребенку не помнить о своем страхе тогда, когда тревожащей ситуации нет.

Время для беспокойства – полчаса вашего с ребенком свободного времени, в течение которого вы не должны заниматься чем-то еще. В течение дня можно несколько раз обращаться к специальной тетрадке или блокноту для того, чтобы зафиксировать свой страх. Отметить и отложить записи. И жить дальше до специально отведенного времени.

Если ребенок не умеет писать, то он может оставлять в блокноте рисунки. Таким образом, ни один страх не будет проигнорирован. Можно вместе с ребенком украсить эти записи наклейками, картинками, фотографиями.

Откладывание страхов на потом позволит ребенку увидеть, что не обязательно все время волноваться, чтобы что-то страшное не произошло.

Страхом, и правда, можно управлять, договариваться с ним. А еще если к нему возвращаться постоянно или все время держать свои записи в голове, то в один прекрасный момент он может просто надоест своему маленькому хозяину.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Суворова Елена Константиновна