

## ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

Поради психолога для батьків

Це почуття входить в наш розум так нечутно, що ми не усвідомлюємо, як зазнаємо його згубного впливу. Навіть незначний страх руйнує емоційний стан, немов крапля чорнил у склянці змінює колір води. Так, наявність серед переживань дитини страху знижує самооцінку та рівень домагань, негативно впливає на ціннісні орієнтації, на формування уявлень, переконань, звичок, тобто неабияк позначається на спрямованості особистості. Найчастіше страх астенічно діє на всі види активності, властиві особистості (на спілкування, гру, навчання, працю), що може проявлятися як у гальмуванні цих видів активності, так і в занадто сильному збудженні.

Страхи – класичний симптом того, що внутрішнє напруження дитини високе, що вона не справляється із життєвими та емоційними проблемами. Тому щодня залишайте 5-7 хвилин, аби поговорити сам на сам з дитиною, поділитися секретами, тривогами, дати пораду, допомогти.

При спілкуванні орієнтуйтесь на позитивні риси дитини, а не на негативні. Тон, яким повідомляєте вимогу чи заборону повинен бути дружнім, пояснювальним, а не наказовим.

Страхи перед засинанням часто означають, що сфера неусвідомленого у дитини прагне тіснішого контакту з матір'ю. Поділіться спогадами про власні дитячі страхи, як ви з ними боролися і перемогли. Якомога частіше наголошуйте малюкові, що нічого страшного не сталося, що дорослі мама і тато – сильні й завжди захистять. Розширюйте коло людей, яким дитина щиро співпереживає, тоді її фантазія переключиться із жалощів до себе на співчуття іншим, що зменшить страхи.

Подавайте позитивний приклад опанування своїх емоцій – це передумова успішного подолання страхів.

Якомога частіше хваліть свою дитину: підбадьорюйте, схвалюйте, позитивно сприймайте усе зроблене нею. Покарання, якщо воно застосовується доречно, не повинно бути грубим, жорстоким. Із погляду психопрофілактики страхів неприпустимо також погрожувати, залякувати.

Якщо у дитини викликають особливий інтерес сцени жорстокості, варто звернутись до фахівців-психологів. Не слід дозволяти переглядати фільми жахів, оскільки діти, на відміну від дорослих, ще не чітко розділяють мистецтво і реальність. Малята, особливо в напружені моменти, не зовсім розуміють, що це артисти, і що все відбувається не насправді.

Пам'ятайте: частіше бояться ті діти, батьки яких недостатньо позитивно спілкуються з ними (мало читають, не беруть участі в іграх, рідко пригортають до себе, натомість люблять повчати, погрожувати), надто раціонально ставляться до емоційного життя дитини.

