

## Детские страхи: почему они возникают и как с ними бороться?

Современные дети загружены почти наравне со взрослыми. Место их «работы» - семья, детский сад, школа. Маленький человек постоянно сталкивается новыми видами деятельности. У него есть обязанности. К нему предъявляются требования. Когда ребенок не в силах справиться с какой-то новой или сложной ситуацией, он начинает ее бояться.



С

Длительное пребывание в состоянии страха и тревоги отражается на детском поведении. Одни дети становятся слишком агрессивными, вызывая нарекания со стороны взрослых. А другие. Напротив, - беспомощными и неуверенными, отказываются идти в детский сад и в школу, осваивать новые навыки.

### Как помочь ребенку справиться со страхами?

#### Чего не стоит делать:

Пытаться снизить значимость ситуации и остроту эмоции: дескать, стоит ли этого бояться? – и убеждать в этом ребенка. Ребенок может почувствовать себя непонятым, обиженным и больше не захочет делиться со взрослыми своими переживаниями.

Советовать ребенку самому проявлять инициативу, если дети не хотят с ним общаться, уверяя: «Потом подружитесь». Это не срабатывает. Если ребенок остро реагирует на критические высказывания и шутки, если для него сложно начать и поддерживать разговор, велика вероятность, что его отвергнут.

Успокаивать, используя следующие доводы: «Совсем не обязательно, чтобы тебя любили другие дети. У тебя есть мы, твои родители, и мы всегда будем тебя любить».

Это произносится с благими намерениями, но не отвечает потребностям ребенка. Детям необходимо признание в среде своих сверстников. Отрицая этот факт, родители дают понять ребенку. Что не понимают его проблему.

Стремиться выяснить отношения с родителями тех детей, которые обижают вашего ребенка.

Ваша активность может навредить ребенку, вызвать по отношению к нему еще большую неприязнь. Можно добиться, чтобы дети перестали дразнить вашего ребенка, но нельзя их заставить его любить.

Сравнивать успешность своего ребенка с достижениями других детей.

### **Что делать необходимо:**

Оцените уровень своих требований: не исключено, что они завышены и не соответствуют реальным возможностям вашего ребенка.

Всегда сравнивайте достижения ребенка только с его собственными результатами и обязательно хвалите за улучшения, пусть и небольшие.

Поддержите ребенка, посочувствуйте, когда ребенок испытывает страх и тревогу (даже если с позиций взрослого страх кажется необоснованным), признавайте за ним право на переживания: «Это действительно неприятно, представляю, как тебя это огорчает». Когда знаешь, что ты не один, справиться с переживаниями гораздо легче.

Пересмотрите свои методы поощрения и наказания. Нельзя фокусировать свое внимание только на минусах!

Создайте для ребенка ситуацию успеха. Ничто так не окрыляет, как радость от хорошо выполненного дела пускай и самого маленького.

Не бойтесь и не стесняйтесь хвалить и поощрять своего ребенка – он не зазнается, а только станет более счастливым, уверенным в себе и свободным от страхов!

### **Как помочь детям хорошо вести себя?**

Большинство родителей беспокоятся о том, все ли они делают правильно. Конечно, не существует «совершенного» родителя. У любого родителя могут возникнуть трудности. И все озабочены тем, как эти трудности влияют на детей.

Одной из проблем, больше всего волнующих родителей, является вопрос дисциплины: как научить детей хорошо себя вести? Для многих родителей этот вопрос может быть очень сложным. У каждого есть свой взгляд на то, как успешно воспитывать детей.

Не приведет ли недостаток дисциплинированных мер к тому, что дети выйдут из-под контроля? Не приведет ли слишком жесткая дисциплина к тому, что дети отвергнут вас?

Мы знаем, что нужно ставить запреты для детей ради их безопасности, но воплотить их в жизнь – задача не из легких. Этот материал расскажет вам о позитивных способах поощрения хорошего поведения детей.

Позитивный подход. Заключается в похвале и одобрении того поведения, которого вы хотели бы добиться от ребенка, и формировании в нем уверенности, что вы обращаете внимание на это хорошее поведение.

Некоторые люди волнуются, что дети выйдут из-под контроля, если их не

шлепнуть, но это не соответствует истине. Чем больше вы показываете любви и уважения, тем лучше дети понимают причины по которым вы ждете от них определенного поведения, и тем больше они хотят порадовать нас.

Использование этого подхода поможет обеспечить такую ситуацию, когда любое наказание станет крайней мерой воспитания ваших детей. Подумайте об этом!

Несколько фактов, которые могут удивить вас...

Иногда капризы и непослушание – это здоровый признак.

Дети от природы восторженны и любопытны, поэтому их поведение взрослые называют «капризным». Но было бы очень странно, если бы ваш ребенок никогда не портил вещи и не ошибался.

Это не значит, что можно разрешать делать детям все, что угодно. Им необходимо учиться соблюдать правила принятые в вашей семье, и правила общения с другими людьми. Поэтому запаситесь временем и наберитесь терпения, чтобы помочь детям научиться контролировать себя.

### **Часто дети не понимают, за что они наказаны.**

Исследования показывают, что дети часто запутываются во взрослых правилах. Они не всегда понимают, что они сделали неправильно. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенка отшлепали, потому что взрослые были слишком расстроены и не разобрались, в чем дело.

### **Дети имеют право на хорошее отношение к себе.**

Это значит, что дети имеют права, и одно из них - право быть защищенным от всех форм физического и психического насилия и намеренного унижения.

Давая возможность детям выбирать. Вы тем самым помогаете им вести себя хорошо.

Не спорьте со своими детьми по вопросам, которые не имеют принципиального значения. Постарайтесь предоставить выбор им самим, что надеть и что есть чтобы они не чувствовали себя обиженными, постоянно находясь под контролем. Это поможет устранить вспышки гнева и «трудное» поведение ребенка.