

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ



Как уже упоминалось, страхи и ночные кошмары бывают практически у каждого ребенка. При этом они еще не являются показателем того, что нервная система малыша расшатана или что его здоровье не в порядке. Но в любом случае страхи и кошмары — явление негативное, и ваша задача — помочь ребенку побыстрее справиться с ними. Каким образом это сделать?

Прежде всего наладьте тесный контакт с малышом, он должен вам доверять и верить в то, что вы его любите. Спокойствию ребенка также способствуют нормальные внутрисемейные отношения. Даже если невозможно полностью устранить конфликты в семье, выясняйте отношения только тогда, когда малыша нет поблизости, а с ним самим придерживайтесь неизменно ровного и ласкового тона. При этом помните, что внимание и понимание отца для ребенка не менее важны, чем доброжелательные отношения с матерью. Ваши правильные действия облегчат его напряженное состояние и будут способствовать тому, что он перестанет бояться.

Ну а если страхи остаются? Обязательно ли нужно обращаться к специалистам? Если ребенок не болен, нейтрализовать их возможно и дома. Для этого была разработана специальная программа, которая и предлагается вашему вниманию.

Программа по нейтрализации детских страхов

Программа состоит из нескольких этапов, первым из которых является РИСОВАНИЕ СТРАХОВ.

Все дети любят рисовать. Даже двухлетний малыш тянется к карандашам и бумаге, стремясь «выразить себя в творчестве». А после трех лет рисование становится одним из любимых занятий ребенка, что свидетельствует о развитии у него образного мышления. К тому же через рисование ребенок осуществляет потребность в выражении своих чувств и эмоций. Психологи заметили, что рисунки детей передают их интересы, увлечения, особенности темперамента, являются зеркалом их внутренних переживаний.

Преобладание в рисунках малыша серых и черных тонов может означать отсутствие жизнерадостности, постоянное плохое настроение, большое количество страхов, с которыми его психика справиться не может. Когда же в рисунках преобладают яркие, сочные краски — это скорее всего является свидетельством жизненной активности, хорошего настроения, оптимизма.

Прежде чем начать изображать страхи, нужно увлечь ребенка процессом рисования. Попросите его нарисовать что-то на нейтральные темы: «На улице», «Моя семья», «Любимые животные». При этом тема «Моя семья» имеет особое значение. Ребенок должен нарисовать всех членов семьи. Это поможет вам понять, как ребенок воспринимает внутрисемейные отношения. Посмотрите, где он разместил себя, как близко расположил родителей. Если он нашел себе место в центре картинке, а рядом — родителям, значит, отношения в семье ровные и страхи малыша не связаны с внутрисемейными конфликтами. Наоборот, сигналом тревоги может являться тот факт, что ребенок нарисовал себя в стороне от родителей или же рядом только с одним из них. Это означает, что в семье не все ладится. Стоит обратить внимание и на краски, которыми он пользовался. Если он одним цветом нарисовал себя и маму, а отца — другим, значит, малыш больше контактирует с мамой, и наоборот.

Следующей темой рисования может быть: «Что страшное мне снится и чего я боюсь».

Сначала поговорите с ребенком по душам, выясните, чего он боится больше всего, составьте список страхов («Боюсь медведя, Бабы Яги, смерти, пауков, врачей, огня»), затем дайте задание нарисовать их. Если он отказывается рисовать страхи, это еще не значит, что их нет. Скорее всего он отрицает их, и, значит, ему будет трудно их преодолеть. Если же он изобразил на рисунке какие-то путающие его предметы или явления, значит, он готов к преодолению своего страха.

Не думайте, что графическое изображение усиливает страх. Наоборот, при рисовании снижается напряжение от тревожного ожидания чего-то ужасного. В рисунке страх не такой острый, он изображен как что-то уже случившееся, реализованное, а значит, менее страшное.

Рисование не должно длиться более 20—30 минут. Ребенок может изобразить несколько страхов, а может и всего один — то явление, которого он боится сильнее всего.

Большое значение имеет также и атмосфера, в которой малыш занимается рисованием. Поддержка родителей, их одобрение помогают ему приобрести уверенность в себе, преодолеть страх.

Важно выразить одобрение по поводу нарисованного, сказать, что вы гордитесь им, ведь он теперь не боится этого. Похвала повысит чувство собственного достоинства ребенка, его активность и уверенность в себе. Не нужно говорить малышу, что теперь, после рисования, вы уверены, что все страхи пропадут. Лучше скажите ему, что он отлично справился с заданием.

Если ребенок не уверен, как нарисовать тот или иной страх, можно подсказать ему, как его изобразить (но только в самых общих чертах). Помните, что тему смерти нужно

исключить, потому что она наиболее трудна для понимания и изображения. После того как все страхи будут нарисованы, обязательно обсудите рисунки с ребенком. Хорошо, когда такое обсуждение проводится совместно с другими детьми, эффект подражания поможет каждому из них быстрее справиться со своими собственными страхами.

Покажите ребенку его собственный рисунок, с юмором опишите, что на нем изображено. А потом спросите, боится ли он теперь. Отрицание страха обязательно закрепите похвалой. Даже если страх сохраняется, он становится не таким сильным, так как малыш чувствует ваше понимание и поддержку.

Если страхи остались, предложите нарисовать их снова, но теперь пусть он изобразит себя не боящимся. Если в первом рисунке был изображен только объект страха, теперь ребенок рисует себя в момент противостояния ему. Такая позиция действует в качестве косвенного внушения и дополнительного стимула преодоления страха.

Заключительной темой рисунков может быть: «Кем я хочу стать». Это вносит оптимистическую нотку, придает уверенность в своих силах, помогает справиться с проблемами. Малыш рисует свое будущее, а в нем нет места страхам. Тем самым они нейтрализуются.

Достигнутые через рисование успехи в преодолении страхов необходимо закрепить в процессе игры. Поиграйте с ребенком в игру: «Кто расскажет лучшую сказку». Начните вы, придумав историю, в которой главный герой чего-то боится, но потом преодолевает свой страх. Затем попросите пофантазировать малыша. Пусть и он сочинит сказку, в которой герой легко справляется с трудностями и преодолевает боязнь. Главным действующим лицом в этой истории может быть как сам ребенок, так и вымышленный персонаж.

Если у малыша не получается, помогите ему. Причем помните о главном страхе, который мучит ребенка, и используйте его в сочиняемой сказке.

Воздействие такой истории на малыша можно усилить, инсценировав ее с помощью кукол и мягких игрушек, — и пусть ребенок сам распределит роли. Этот маленький спектакль можно дополнить масками, костюмами, песенками и стихами. Проигрывая один и тот же сюжет, связанный с преодолением страха, ребенок и сам перестает бояться, так как страх в большинстве случаев вызывает лишь неизведанное. А если он доподлинно разобрался, что представляет собой страх и как с ним можно бороться, ему становится уже не так страшно.

Когда ребенком проиграны условные истории, можно переходить к инсценировке реальных событий, которые случились с малышом или с тем человеком, которого он знает. Инсценировать также можно сценки из жизни. Например, предложите малышу сыграть в то, как вы укладываете его спать: он будет мамой, а роль малыша возьмите на себя (в роли малыша может выступить и мягкая игрушка или кукла). Объясните малышу, как нужно вести себя в той или иной ситуации, чтобы не испытывать страха. Ребенок же, почувствовав себя взрослым и взглянув на свои страхи со стороны, может просто рассмеяться, настолько забавно это выглядит. Даже глубоко укоренившийся страх легко побороть с помощью такого заключительного упражнения.

Как вы успели убедиться, проблема детских страхов весьма актуальна. И если ваш ребенок подвержен страхам и ночным кошмарам, ваша задача помочь ему справиться с ними и почувствовать уверенность в себе. Необходимо установить причину детских страхов и попытаться устранить ее. Если беспокойное состояние ребенка связано с напряженными отношениями в семье, то, чтобы он перестал бояться, вы должны наладить внутрисемейный мир, научиться быть доброжелательным с ним.

Если же страхи зашли очень далеко и наряду с ними малыш испытывает ряд других проблем психологического характера, помочь ему может только специалист, который и посоветует, как действовать в том или ином случае. В большинстве же своем при понимании и поддержке со стороны родителей ребенок вполне может самостоятельно преодолеть все свои страхи.