

Как скорректировать детские страхи

Внимательно относитесь к детским страхам, обсуждайте их с ребенком и не создавайте новые проблемы для детской психике: не проецируйте на детей свои страхи и не давайте ребенку смотреть ужастики.

1

Не обесценивайте страх. Не смейтесь над страхом ребенка и не говорите, что это незначительная проблема. Ребенок перестанет доверять вам и делиться своими проблемами.

2

Не провоцируйте ребенка. Не стимулируйте дополнительные страхи: проверяйте, что ребенок читает и смотрит. Помните, что детская психика с трудом переваривает ужастики, например, мультфильмы, истории, игры с агрессивными героями.

3

Не передавайте ребенку свои страхи. Иногда бывает так, что взрослые распространяют свои страхи на детей, например, бабушка боится высоты и не разрешает ребенку прыгнуть даже со второй ступеньки лестницы. Ребенок считывает заряд аффекта и начинает испытывать схожие страхи.

4

Используйте экологичные способы работы со страхами. Приучайте детей не бояться постепенно, например, если ребенок боится пауков, не ведите его на выставку пауков, чтобы их потрогать. Разрабатывайте ступенчатый подход, например, для начала, почитайте о пауках, потом рассмотрите картинки с пауками, а затем, когда сам ребенок готов, разрешите приблизиться к пауку. Используйте игротерапию, песочную терапию, арт-терапию.

5

Не забывайте о проблеме. Если у вас не получается справиться с проблемой самостоятельно – всегда можно обратиться к специалисту для поддержки.