

Как справиться со страхом

С чего начать? С понимания, что если страх сильный и сохраняется продолжительное время, то это, скорее всего, не просто страх, а вершина айсберга какой-то эмоциональной трудности ребёнка. Поэтому внимательно и аккуратно обращайтесь с той информацией, которую предоставляет ребёнок, а не отмахивайтесь словами «ничего страшного, само пройдет» или «перерастёт». **Как действовать?**

Шаг 1. Принимать

Представление о том, что чем меньше говоришь с ребенком о травмирующей его ситуации или о его страхах, тем скорее он все забудет, **ОШИБОЧНО**. Так вы скорее вырастите невротика, обуреваемого кошмарами.

Если вы не разговариваете с ребенком о том, что его тревожит, чего он боится, то вместо облегчения происходит усиление симптомов, потому что дети остаются один на один со своими тревогами.

Поэтому внимательно выслушивайте ребёнка, если он говорит о том, чего боится, переспрашивайте, задавайте уточняющие вопросы: «А какое привидение тебе снится? Оно большое? Как оно выглядит? У него цветная одежда или однотонная? Зачем приходило приведение? Оно взрослое и сильное, либо маленькое или беспомощное? Есть ли у него друзья? Кто о нем беспокоится? Что делаешь ты в этом сне?» Сны – это всегда история про нас самих.

Не стоит убеждать ребёнка, что всего этого не существует, с юмором относиться к его рассказам. Поставьте себя на его место: представьте на минутку, что у вас в шкафу кто-то живёт, вы слышите его и даже иногда видите. Но все вокруг отрицают это и подсмеиваются над вами. Чувствуете, как становится ещё страшнее? То-то же!

Шаг 2. Отражать

Предложите ребёнку нарисовать свой страх или сон. Не вмешивайтесь в творчество, не критикуйте, не подсказывайте. Поддерживайте простыми словами «ого!», «вот это да!», «ну надо же!» «как интересно!», проявляйте заинтересованность, включитесь в процесс. Рисование — это один из этапов работы со страхами.

Шаг 3. Преобразовывать

Предложите ребёнку внести изменения в рисунок. Но обязательно, в соответствии с его желанием. Можно ли что-то добавить, чтобы не так страшно было? Например,

привидение можно украсить бантиками (оно всегда было лохматым, и никто за ним не ухаживал, и никому оно не нравится, так как некрасивое), а страшного волка посадить на цепь (так у него не будет рисков потеряться) или в клетку (у него появится свой дом, и его будут кормить). Обычно дети с этим неплохо справляются. Это прием называется «сменить гадость на радость». Будьте на одной эмоциональной волне с ребёнком: смейтесь, если он смеется, хмурьтесь, если он серьёзен и угрюм. Это поможет ему почувствовать себя в безопасности рядом с вами.

Шаг 4. Обсуждать (судьбу рисунка)

Спросите у ребёнка, что он хочет сделать с этим рисунком: разорвать, скомкать и выкинуть, запереть в ящике стола... Не всегда ребенок хочет выкинуть свой рисунок страха. Ведь то, что он изобразил – это часть его самого, которая боится, так как еще слабая и беспомощная. Или часть его самого, которая пугает, сильная и властная. Здорово, если тот, кто пугает, и тот, кто пугается, подружатся. Именно в этом случае, ребенку не захочется расставаться с рисунком.

Источник: <https://www.b17.ru/article/larisa-milova-pro-detskie-strahi>