

ДО

Для того, аби розібратися як поводити себе у ситуаціях, коли дитина переживає страх, навчити продуктивно його долати, дорослим важливо дотримуватися низки правил-рекомендацій.

Правило 1. *Приймайте та поважайте страхи дитини.* Страхи реальні для дітей, тому не варто сміятися або говорити, що це все вигадки. Дитячі страхи носять віковий характер. Діти повинні опанувати копінг-стратегії аби справлятися зі страхами. Ці стратегії допомагатимуть їм протягом решти життя. Приділяйте час підтримці дитини у її прагненнях до самостійності, у прагненні навчитися долати труднощі.

Правило 2. *Оберігайте дитину від «зайвої» небезпеки.* Якщо ті чи інші сюжети викликають неприємні емоції у дитини, варто обмежити час перегляду телевізора. Якщо дитина боїться темряви, пропонуйте спати з відкритими дверима. Під час грози або сну бувають випадки, коли діти потребують особливої уваги. У поєднанні зі страхом темряви, інші страхи стають інтенсивнішими. Казка або колискова допоможе дитині заспокоїтися, почуватися комфортно та захищено.

Правило 3. *Створюйте доцільний і прогнозований розпорядок дня.* Це допомагає дитині почуватися комфортно у власному світі.

Правило 4. *Говоріть з дитиною про її страхи.* Для дитини важливо це, щоб навчитися говорити про свої почуття та емоції. Коли дитина виглядає так, як ніби вона боїться, ви можете сказати: «Ти кусаєш нігті. Це означає, що тобі страшно?». Такі запитання допоможуть дитині назвати те, що вона відчуває, а також дізнатися дорослому, як проявляються страхи в їх дитини. Деякі діти можуть брати до рота палець, потирати руками коліна, перебирати ногами тощо. Коли ви говорите з дітьми про страхи, ви допомагаєте їм навчитися проявляти емоції та почуття, а не тримати їх у собі. Все це допоможе дитині розбиратися у власних емоціях і переживаннях, диференціювати та контролювати їх прояви.

Правило 5. *Грайте з дитиною в улюблені ігри.* Під час гри дитині простіше та природніше (адже гра – провідна діяльність у дошкільному віці) висловлювати страхи та переживання, використовуючи іграшки, ляльки, казки або мистецтво. Діти можуть «програвати» свої страхи, що дає їм відчуття контролю. Граючи роль пожежника або співробітника поліції, дитина може справлятися з тим, що її лякає – стихійними лихами, злочинцями, а часто й іншими речами, що не мають стосунку до даних професій (пожежники, поліцейські – це часто «супергерої» в очах дитини).

Правило 6. *Малюйте разом з дитиною її страхи.* Час від часу слід пропонувати дитині малювати те, що її лякає, малювати разом з дитиною. Це допомагатиме дитині дізнаватися про об'єкти страху, осмислювати їх реальність, активно їх долати. Усвідомлення того, як працює та чи інша річ, і чого від неї очікувати може зробити її менш загрозливою у дитячій свідомості. Читайте книги про те, чому пожежні машини мають сирени, про грім і блискавку, покажіть дитині, що пилосос не засмокче її. Перевірте разом з дитиною чи під ліжком або у шафі немає монстрів. Нехай дитина знає, що абсолютно нормально чогось трохи боятися – наприклад, собак, яких ви не знаєте або незнайомих людей, які кличуть в автомобіль. Обов'язково просіть дитину розповісти про її малюнки або інші творіння, адже вони передають внутрішні переживання дитини.

Правило 7. *Говоріть не тільки про страхи дитини, а й про свої, та ділитися досвідом з їх подолання.* Діти повинні знати, що дорослі мають різні почуття. Вони повинні бачити, як дорослі справляються зі страхом. Розкажіть про те, як страх змушує вас почуватися, а також, що ви робите аби почуватися краще. Головне – не намагайтеся нав'язати свої стратегії подолання, просто розкажіть про них.

Правило 8. *Заохочуйте сміливість і мужність.* Кажіть дитині, коли помічаєте її хоробрість і бажання перебороти страх. Наприклад, ви можете сказати: «Коли ми проходили повз собаку, ти не просив, взяти тебе на руки, а просто тримав мене міцно за руку. Ти дуже хоробрий!»

Правило 9. *Говоріть про найдоцільніші стратегії подолання страхів.* Запитайте дитину, що допомагає їй відчувати себе у безпеці; що вона робить, щоб не боятися і чому їй це допомагає.

Правило 10. *Надавайте дитині емоційно-контактну підтримку.* Надзвичайно важливо мати тактильний контакт. Це надає відчуття безпеки та емоційного комфорту. Поєднуючи кілька аналізаторів, ви підсилюєте такі почуття.

Дотримання усіх цих правил однаково важливе як по відношенню до хлопчиків, так і по відношенню до дівчаток. Як показує дослідницький і повсякденний життєвий досвід, у ситуаціях, які можуть бути реально небезпечними для дитини-дошкільника, і хлопчикам, і дівчаткам однаково властиво переживати страх. Не зафіксовано серйозних відмінностей у їх поведінці при переживанні страху. Дошкільники обох статей однаково потребують психологічної підтримки дорослих.

ПІСЛЯ

Як реагувати на дитячі страхи

Діти часто переживають страхи. Вони бояться темряви, павуків, висоти тощо. Зазвичай, батьки не знають як себе поводити, коли дитина боїться. Щоб навчитися продуктивно долати страх, важливо дотримуватись низки правил-рекомендацій.

Правило 1. *Приймайте та поважайте страхи дитини.* Страхи реальні для дітей. Не варто сміятися або говорити, що це вигадки. Дитячі страхи носять віковий характер. Приділяйте час підтримці дитини у її прагненнях до самостійності, у прагненні навчитися долати труднощі.

Правило 2. *Оберегайте дитину від «зайвої» небезпеки.* Телевізійні сюжети викликають неприємні емоції у дитини — обмежте час їх перегляду. Якщо дитина боїться темряви, пропонуйте спати з відкритими дверима. Під час грози або сну бувають випадки, коли діти потребують особливої уваги. У поєднанні зі страхом темряви, інші страхи стають інтенсивнішими. Казка або колискова допоможе дитині заспокоїтися, почуватися комфортно та захищено.

Правило 3. *Створюйте доцільний і прогнозований розпорядок дня.* Це допомагає дитині почуватися комфортно у власному світі.

Правило 4. *Говоріть з дитиною про її страхи.* Для дитини важливо навчитися говорити про свої почуття та емоції. Найчастіше страх проявляється так: діти можуть брати до рота палець, потирати руками коліна, перебирати ногами тощо. Коли дитина виглядає так, ніби вона боїться, ви можете сказати: «Ти кусаєш нігті. Це означає, що тобі страшно?» Такі запитання допоможуть дитині назвати те, що вона відчуває, а дорослому — як проявляються страхи в їх дитини. Розмовляючи з дітьми про страхи, ви допомагаєте їм навчитися проявляти емоції та почуття, а не тримати їх у собі. Все це допоможе дитині розбиратися у власних емоціях і переживаннях, розрізняти та контролювати їх прояви.

Правило 5. *Грайте з дитиною в улюблені ігри.* Під час гри дитині простіше та природніше (адже гра — провідна діяльність у дошкільному віці) висловлювати страхи та переживання, використовуючи іграшки, ляльки, казки або мистецтво. Діти можуть «програвати» свої страхи, що дає їм відчуття контролю. Граючи роль пожежника або співробітника поліції, дитина може справлятися з тим, що її лякає — стихійними лихами, злочинцями, а часто й іншими речами, що не мають стосунку до даних професій. Часто пожежники та поліцейські «супергерої» в очах дитини. А супергерої не бояться.

Правило 6. *Малюйте разом з дитиною її страхи.* Час від часу слід пропонувати дитині малювати те, що її лякає. Беріть участь в процесі малювання. Це допомагатиме дитині дізнаватися про об'єкти страху, осмислювати їх реальність, активно їх долати. Усвідомлення того, як працює сирена пожежної машини та чого очікувати від грому та блискавки, зробить їх менш загрозливими у дитячій свідомості. Перевірте разом з дитиною чи під ліжком або у шафі немає

монстрів. Нехай дитина знає, що абсолютно нормально чогось боятися. Наприклад, чужих собак, або незнайомих людей в автомобілях. Обов'язково просіть дитину розповісти про її малюнки, адже вони передають внутрішні переживання дитини.

Правило 7. *Говоріть не тільки про страхи дитини, а й про свої. Поділіться досвідом подолання власних страхів.* Діти повинні знати, що дорослі теж бояться. Покажіть, як ви справляєтесь зі страхом. Розкажіть про свої почуття та що зробити, щоб почуватися краще. Головне – не намагайтеся нав'язати свої стратегії подолання, просто розкажіть про них.

Правило 8. *Заохочуйте сміливість і мужність.* Кажіть дитині, коли помічаєте її хоробрість і бажання перебороти страх. Наприклад, ви можете сказати: «Коли ми проходили повз собаку, ти не просив взяти тебе на руки, а просто міцно тримав мене за руку. Ти дуже хоробрий!»

Правило 9. *Говоріть про дієві стратегії подолання страхів.* Запитайте дитину, що допомагає їй відчувати себе у безпеці; що вона робить, щоб не боятися і чому їй це допомагає.

Правило 10. *Надавайте дитині емоційно-контактну підтримку.* Надзвичайно важливо мати тактильний контакт. Обійміть дитину під час грози чи тримайте за руку, коли проходите повз незнайомого собаку. Це надає відчуття безпеки та емоційного комфорту.

У небезпечних ситуаціях хлопчики і дівчатка однаково бояться та потребують психологічної підтримки дорослих. Дотримуючись цих правил, ви допоможете дитині побороти страхи та бути впевненим у собі.