

## Как научить детей управлять страхом



Известная американская исследовательница детского характера, доктор Мишель Борба (Michele Borba) [рассказывает на своем сайте](#), что в последнее время родители часто сообщают ей о необъяснимых приступах страха (тревоги) у своих детей.

«Моя дочь прекрасно ведет себя дома, но впадает в ступор, когда нужно идти в школу...»

«Мой сын не похож сам на себя. Он вдруг стал раздражительным и угрюмым..»

«Я не знаю, как помочь моему ребенку

заснуть. Он просит не выключать свет и вскакивает ночью с кровати...»

«Моего сына мучают ночные кошмары...»

«Мой сын, который всегда любил школу, внезапно отказался в нее идти..»

### **И НЕ ОДИН РОДИТЕЛЬ НЕ ЗНАЕТ, ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ.**

Все мы мечтаем о безоблачном детстве для своих потомков, но наш мир непредсказуем и полон угроз. Мишель считает, что взрослые не в силах оградить своих детей от пугающих событий и убедить их «не тревожиться понапрасну». Лучшее, что родители с учителями могут и обязаны сделать – обучить детей не только успешно противостоять страху, но и эффективно управлять своими тревожными состояниями. Современные исследования предлагают для этого проверенные методики. Мишель рассказывает о некоторых из них.

### **1. Контролируйте каналы поступления страха**

Современные медиа – кинофильмы, музыкальные клипы, видеоигры, вебсайты и даже новостные телепрограммы – могут инициировать или усилить тревожные состояния у ваших детей. Поэтому возьмите под контроль воздействие СМИ на вашего ребенка, особенно перед сном. А еще лучше, научите детей отключать те каналы информации, которые их раздражают.

### **2 .Разделите с ребенком его тревоги**

Поощряйте детей рассказывать о своих страхах. Превращение страха в обычные слова делают его управляемым. Стремитесь «поймать» пришедшие к ребенку тревоги раньше, чем они превратятся в полноценные страхи. Также обсуждайте в кругу семьи и свои эмоции. Это продемонстрирует вашим детям, что открывать внутренние переживания близким людям – нормальная и эффективная практика облегчения душевного напряжения.

### **3. Обеспечьте детей спокойствием**

Помогите своему ребенку почувствовать себя в безопасности. Не преуменьшайте при этом силу собственных слов. Ваше уютное «все будет хорошо» даст ребенку уверенность в своей защищенности, что позволит ему быстрее совладать со страхом. Родительское слово поддержки станет для ребенка образцом – в следующем поединке со страхом он будет

твердить себе именно эту фразу.

#### **4. Предоставьте ребенку стабильные ожидания**

Одна из мощнейших причин страха – неопределенность. Детей пугают непредвиденные последствия некоторых действий и ситуаций. Часто, для преодоления страха, ребенку достаточно знать, что он надежно защищен от несчастных случайностей. Например, если ваш ребенок беспокоится о надежности своей школы, расскажите ему в подробностях о школьном плане обеспечения безопасности. Убедите его, что учителя, полицейские, пожарные, врачи города готовы оперативно отреагировать на любую нештатную ситуацию. Если такой план существует на бумаге, обязательно покажите его своим школьникам.

#### **5. Поделитесь страхом с героями книг**

Литературные ужасы («ужастики») помогают преодолеть реальный страх. «Библиотерапия» позволяет детям «разделить» свой страх с вымышленными персонажами, с которыми они себя отождествляют в процессе увлекательного чтения. Ребенок восклицает: «Боже! Кто-то еще чувствует точно так же, как и я!» и родители получают великолепную возможность на литературном примере понять все нюансы его тревоги. Кроме того, воплощение ужаса в слова делает это чувство ручным.

#### **6. Фразы бесстрашия**

Научите своего ребенка преодолевать страх с помощью позитивных выражений, вроде «Я могу это сделать», «Я справлюсь с этим», «Это не проблема». А лучше всего, пусть ребенок повторяет весь день одну «бесстрашную» фразу, чтобы в результате он вспомнил ее даже в кошмарном сне.

#### **7. Изучайте техники релаксации**

Тревожные состояния, как правило, провоцируют сильное напряжение детского сознания. Его успешно снимают несложные физические и эмоциональные упражнения. Выучите эти действия «наизусть», что бы ребенок мог их автоматически выполнить даже спронеся:

Чувствуя нарастание тревоги, полезно представить себя плывущим на облаке или млеющим на пляже. Медленный, глубокий вздох снимет тревожное напряжение. Пусть ваш ребенок представит, что его легкие заполнены до краев и, выпуская из них воздух, он избавляется от страха. Посоветуйте подростку записать на MP3-плеер успокаивающую музыку.

#### **8. Крепкие объятия – защита от страха**

Когда наши дети тревожатся – мы инстинктивно стремимся их обнять, чтобы успокоить. Исследования показывают, что наш инстинкт прав! Крепкие родительские объятия действительно помогают снять (облегчают) тревожное напряжение наших детей. Исследователи из университета в Майами пришли к выводу, что массаж, растирание спины и объятия особенно полезны детям в критических эмоциональных состояниях. Научите детей проситься к вам в объятия в моменты тревоги. Тем же отпрыскам, которые считают себя «уже взрослыми», предложите семейный массаж спины или плеч.

#### **9. Управляйте страхом силой воображения**

Учите детей использовать свое богатое воображение для обуздания страха. Помогите им изгнать из своих фантазий злодеев и монстров, заменив их пришедшими на помощь ангелами и рыцарями. Практика создания желаемой фантазии позволяет сегодня помочь

военнослужащим преодолеть посттравматический синдромом. Этой методике стоит научить и ваших детей.

Мишель приводит в пример рассказ одной матери, придумавшей отличный способ отгонять «монстров», которых ее ребенок «встречал» в туалете. Изобретательная женщина использовала в борьбе с чудовищами обычный пульверизатор: наполняя его водой, она говорила дочери, что в баллончике – магическое зелье для уничтожения монстров. Девочка поверила маме, побрызгала «снадобьем» в туалете, и заявила родителям, что жидкое оружие «отлично работает».

## **10. Доверьте ребенку «штурвал» (управление страхом)**

Исследования показывают: уверенность в том, что вы контролируете ситуацию, ослабляет чувство тревоги. Помогите вашему ребенку составить собственный план покорения страха. Начните с определения причин тревоги. Например, ваш ребенок жалуется: «Странные тени на стене пугают меня и не дают уснуть в темноте». Вы ставите вопрос «Что поможет тебе почувствовать себя в безопасности?» и вместе обсуждаете, что поможет ему овладеть ситуацией и успокоиться. При такой постановке проблемы ребенок быстро находит решение: «Нужно положить мне под подушку фонарик и отодвинуть мою кровать от книжного шкафа».

**Да, наш мир неустойчив и непредсказуем. Мы не можем полностью оградить наших детей от негативных воздействий окружающей действительности. Но нам вполне по силам научить их покорять свои страхи и избавляться от тревог.**