

СТРАХИ и САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Мега важная тема для детского возраста (где человек-ребенок проживает их, самостоятельно или с нашей, взрослых помощью). Значительная тема в развитии последующих переживаний и (или) проблем всю сознательную жизнь человека-взрослого.

ЧЕГО БОЯТСЯ ДЕТИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА???

С года до трех можно говорить о «конкретных страхах»... (ушла мама, незнакомая пицца, что-то новое, полежал в больнице – ассоциация «белый халат», напугало животное – бросилась играть собака ...)

С 3-х лет появляются символические страхи. Наиболее часто, это боязнь темноты, насекомых, растений, сказочных персонажей. Резкие запахи. Крик. Ситуации, связанные с конфликтами в близком круге общения.

С 5-ти, быть не услышанным, непонятым, не оцененным или (и) наказанным. Отношения с взрослыми и сверстниками.

С 7-ми лет – школа и все, что с ней связано. Страх смерти.

Тема «Страхи и самореализация» в данное тревожное событиями время ещё более актуальная, чем раньше. Многие взрослые, что уж говорить о детях, за период пандемии впитали новостные страшилки, поддались массовой панике...

Действительно, от того как ребенок проживёт свои страхи, будут зависеть его реакции, поведение и отношение к новым ситуациям в взрослом возрасте.

Родителям и педагогам следует запомнить фразы, которые помогут ребенку справиться со страхом:

- «Я с тобой, ты в безопасности!»;
- «Расскажи мне, что тебя беспокоит?»;
- «Нарисуй то, что тебя беспокоит»;
- «Я делаю глубокий вдох...!» (дышим вместе с ребёнком);
- «Это страшно, но...» (ребенок должен продолжить фразу);
- «Чем я могу тебе помочь?»;
- «Что ты знаешь о своем страхе?»;
- «Давай изменим конец истории!»;
- «Это чувство пройдет».

СТОП СТРАХАМ! – Это не про то, что не нужно бояться...!

А потому. давайте поговорим о том, как разрешить ребенку бояться и научить правильно выходить из этого состояния. Важно помнить, что страхи, как и боли психосоматического характера – это сигналы нашего сознания и

организма на происходящие или возможно имеющего место быть, случиться, возможно, даже только в нашем воображении.

Когда что-то болит, защитная реакция и жизненный опыт помогают нам прийти к решению начать искать причину болезненных ощущений и пути исцеления от них, МЫ идем к врачу, а он уже назначает лечение.

Со страхами, ребенок обращается к взрослым, которым доверяет или к другим детям. Взрослые же в тревожащих их сознание ситуациях могут довериться близким, друзьям, обратиться за помощью к невропатологам и психотерапевтам, а также, к гадалкам или к «великому гуру – Интернету».

Главное, чтобы у взрослого и тем более у ребенка, был человек, с которым он может поделиться самым сокровенным. Тот самый, который его выслушает, поймёт, поддержит и постарается помочь.

Не рецепт, но, **НУЖНО ЗАПОМНИТЬ**, как следует реагировать при страхах и тревожных состояниях их сопровождающих:

- **Бояться это нормально!** (а прямо таки, сказать эту фразу вслух);
- **Телесный контакт никто не отменял!** (приобнять, приласкать ребенка);
- **Я тоже боюсь..., испытывала страх..., могу испугаться...!** (проявить соучастие, сопереживание);
- **Разговор (не допрос) о том, какой он твой страх** (можно, с прорисовкой или лепкой образа, ситуации), **где находится, что ты чувствуешь в этом месте...? Какое настроение у тебя бывает в тревожащей ситуации? (опиши свои эмоции и желания, физическое состояние - способность к деятельности...);**
- **Проработка страха или пугающей ребенка ситуации. Игры и упражнения.** (О них позже!!!);
- **Дыхательные и телесные техники. Сказкотерапия и арттерапия.** (Всё это можно сделать самостоятельно. А можно, иногда, и нужно, обратиться к детскому психологу);
- **Переключение на позитивную тему, интересную для ребенка здесь и сейчас!**