

Справянето със страховете в детска възраст определя справянето със страховете като възрастен

На около тригодишна възраст повечето деца влизат в един вълшебен свят, в които никак не е трудно да вярват. Въображението и творчеството са в пълна сила. Игрите се превръщат в инструмент за сбъждане на мечтите и желанията им, което те лесно постигат, когато се научат да се преструват. Без проблеми един обикновен дъждовен следобед може да се превърне в пътуване до вълшебен замък или до далечни светове.

Но един богат въображаем свят е населен както с герои, така и със злодеи; както с чудеса, така и с чудовища. Новите страхове са необходима част от навлизането в този свят на възможности. С разцъфването на въображението, деца, които никога не са се страхували от тъмното, може да започнат да се ужасяват от него. Кучето на съседите може да се превърне в застрашаваща опасност. Мравката на тротоара може да се окаже могъщо извънземно.

Повечето деца развиват един или два по-сериозни страха, с които да се справят. Може да е страх от хора с маски, възрастни хора, хора с белези. Може да се страхуват от това родителите да излязат или от това да не влязат крадци. Страхове може да са от въображаеми същества, от диви животни, от насекоми и т.н. Естествената реакция на родителите, които виждат, че детето им умира от страх от един червей например е да се опитат с думи да го накарат да преодолее страха си. Реакцията на децата пък е да запалят мотора на въображението си, а въображаемите възможности стават все по-лоши, а не по-добри. Децата започват да се отчуждават от родителите. Да се присмивате на страховете на детето или да заплашвате детето със страховете му е още по-пагубно. Вместо това, признайте наличието на страха, но запазете спокойствие. Уверете детето, че има вашата закрила и подкрепа. Когато децата видят, че взимате на сериозно притесненията им, се чувстват по-близо до вас и са по-готови да се справят със страховете си.

Не насилвайте детето да се сблъсква насила с обекта на страха си. Един от най-добрите начини детето да преодолее страховете си е като му създадете възможности да играе с НЕЗАСТРАШАВАЩА тяхна версия.

Преди време едно момиченце се страхувало от всички кучета. Родителите ѝ я завели да види малки сладки новородени кученца. Момиченцето било очаровано. Те ѝ взели малко сладко плюшено кученце, което я изпълнило със смесени емоции. Вкъщи гледали анимационни със Снупи. Скоро плюшеното кученце започнало да преследва куклите, но пък те се научили как да го накарат да е по-приятелски настроено. В игрите, които момиченцето си измисляло, то реално преборило страховете си.

При децата, които се страхуват от тъмното би било полезно да играят с фенерчета през деня, но в затъмнена стая. Децата, които се страхуват от чудовища, може да играят с играчки чудовища, като е важно да присъстват и играчки герои, които да побеждават чудовището. За децата, които се страхуват от насекоми, може да се окаже добро решение да имат ферма за мравки или да си отглеждат щурец в буркан. Идеята е, че така хем ще могат да „общуват“ с насекомите, хем ще са предпазени от тях чрез стъкло. Следете как детето се отпуска постепенно в присъствието на насекомите, които отглежда.

Родителите могат да помогнат много на децата си за преодоляването на страховете им, като им дават идеи за игра в тази насока. Например, ако детето се страхува от духове, може да му кажете, че понякога духовете се страхуват много повече от него, отколкото то от тях. Кажете му, че когато каже „Бу!“, призракът ще избяга. Детето ще опита този начин да изплаши духчетата, а вие може да се присъедините към играта.

Вслушвайте се и в идеите на децата. Вие може да предложите на детето да плаши чудовищата с песнички, а детето да ви поправи, че тези чудовища се страхуват много повече от светлината на фенерчето им. Да давате идеи е полезно, но се вслушвайте и в тези на децата ви за справяне със собствените им страхове. В крайна сметка това е тяхната битка и те имат нужда да победят в нея по собствен начин.

Често спрелят срещу чудовища е доста полезен. Бутилка с пръскачка от препарат, напълнена с вода, може да се окаже чудесно оръжие срещу чудовища, особено ако на нея е сложен и подходящият надпис. Вземете цветни флумастери, моливи, пастели и хартия и се позабавлявайте – много деца се справят най-добре, ако сами нарисуват етикета за спрея.

Детската литература също често е доста полезна в справянето със страховете. Доста класически истории разказват за това, как дете се е справило с разни вещици и чудовища.

Страшните филмчета от друга страна по-скоро затормозяват детето, отколкото да го освобождават от страховете му. Живите визуални картини закотвят страхе в детското съзнание и оставят дълбоки следи в паметта. Визуалното преработване на страховете е мощен инструмент, но трябва да е под форма, която детето след това да може лесно да забрави поне частично.

Нищо чудно, че кошмарите са нещо обичайно през този период. Ако детето ви се събуди от кошмар през нощта, успокойте го, че сте до него и че ще го защитите, а след това нежно го окуражете да ви каже какво е сънувало. Това силно ще ви насочи към темите за изоставянето, загубата и безсилието, които са едни от най-важните страхе за преодоляване. Каквито и страхе да се появят, изкуството има голяма сила в преодоляването им. Хванете се да рисувате с детето си, рисувайте с цели длани, правете модели, насочвайте игрите към страховете на детето – посрещайте и изпращайте страховете с изкуството. Строители, коли, кукли, кученца, пастели и хартия са основни средства за успешна игра. Играта на детето, в която то участва активно, е далеч по-ефективна от играчки, които правят всичко сами.

На същия принцип – приказките, които сте измисли у дома може да се окажат много по-силни от класическата детска литература. Слушайте историите, които детето ви разказва докато си играе, и след това му ги разкажете. Създайте собствени истории със същата тематика. Използвайте този метод и за да се свържете с положителните преживявания на децата – поговорете за техните мечти.

Този период на засилено въображение е много ценен. Мечтите за чудеса и големите постижения на ужким са семената, от които се раждат мечтите в живота. Това е време на забавление. Но тук говорим за тъмната страна на този период – за справянето със страховете на детето, което е още по-ценно. Сега вие учите детето си да разпознава страховете, които спъват мечтите му, да ги приема, да се изправя срещу тях и да открива свой начин, по който да ги преодолява.

Смелостта, която ще получи детето при тази битка е силата, която лежи под всяка друга негова добродетел. Честност, любов, състрадание, лоялност, мечти и идеали – всички те ще бъдат подложени на изпитание от страха. Дълбочината на детската смелост ще бъде коренът, който ще определи колко високо ще успеят да израстат.

Не игнорирайте страховете на децата си, а се отнасяйте към тях с нежност и търпение. Те са безценен прозорец към вътрешния им свят и към развитието на духа им.