Материал подготовлен
педагогом-психологом
МБУ «Центр ППМС
«Ресурс»
Е.В. Брайцевой

Если у Вас боязливый ребенок

Дети испытывают страх чаще, чем мы думаем.
Родители тратят много сил, объясняя детям, как избавиться от страха, но редко принимают ощущаемый детьми страх. Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не пугать их своими переживаниями.
С детьми нужно разговаривать об этих страхах. Некоторые из таких страхов возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в обществе. Ребёнок нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались.
Страх, как и другие неприятные переживания не является однозначно вредным для ребёнка. Любая эмоция выполняет определённую функцию и позволяет ориентироваться в окружающей его предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска, регулирует деятельность, поведение, уводит от опасностей, возможности получения травмы. В этом проявляется охранительная функция страхов. Детские страхи – это обычное явление для детского развития. Страх, как любое переживание является полезным, когда выполняет свои функции, а потом исчезает, но когда страх не исчезает долгое время, или у ребёнка содержится большое количество страхов, то у ребёнка возникает состояние психического напряжения, скованности, поведение становится более пассивным, вместо

непосредственности и открытости развивается отгороженность и замкнутость.
В преодолении детских страхов или тревог, хорошо помогает подход, требующий «взглянуть в лицо своим страхам». Его суть состоит в том, чтобы разбить ситуацию, вызывающую страх или тревогу, на маленькие шаги и оказать поддержку боязливым детям в преодолении страха на каждом этапе вовлечения в ситуацию. Он может включать в себя от десяти до двадцати шагов, направляющих ребенка к определенному действию.

Так, если у Вашего ребенка вызывают страх собаки, первым шагом можно просто написать слово «собака» или рассмотреть изображение собаки. На каждой новой ступени задачи становятся более сложными (и вызывающими более сильное чувство страха), пока не будет достигнута конечная цель - погладить дружелюбно настроенную собаку или поиграть с ней.
Ниже приведен пример такого подхода, также называемого «лестницей страха», для ребенка, у которого появляется сильное чувство страха, если он находится рядом с собакой:
1. Написать слово «собака».
2. Поиграть с игрушечной собакой.
3. Прочитать историю о собаках
4. Рассмотреть фотографии собак
5. Посмотреть видео с забавными, глупыми или нейтральными собаками.
6. Посмотреть фильм, в котором есть собаки.
7. Посмотреть на собаку через окно.
8. Понаблюдать, как несколько собак играют в местном парке
9. Понаблюдать за собакой, играющей в своем дворе на другой стороне улицы.
10. Понаблюдать за (обязательно дружелюбной и заведомо безобидной) собакой, которую выгуливают на поводке на другой стороне улицы
11. Постоять в трех метрах от собаки на поводке.
12. Постоять в двух метрах от собаки на поводке.
13. Постоять в одном метре от собаки на поводке.
14. Встать рядом с собакой на поводке, не касаясь ее.
15. Погладить щенка, которого держит другой человек.
16. Подержать щенка.
17. Погладить маленькую собачку на поводке.
18. Погладить маленькую собачку без поводка.
19. Погладить большую собаку на поводке.
20. Погладить большую собаку без поводка

С каждым успешным шагом боязливые дети учатся не применять инстинктивно избегающее поведение. Они также замечают, что способны терпеть страх или тревогу, и она неизбежно начинает стихать, чем больше они практикуются. Страх и тревога уступают место смелости, необходимой, чтобы храбро выполнить следующий шаг в списке трудных задач. Все действия совершаются в безопасной обстановке, и дети чувствуют

поддержку при выполнении трудных заданий. Они все время движутся по направлению к значимой для них цели.