

До речі, звідки беруться фобії?

1. Тривожна турбота

Якщо дорослий надто емоційно попереджає дитин



2. Залякування

Типовим чинником дитячої фобії є свідоме залякування дорос



3. Гіперопіка

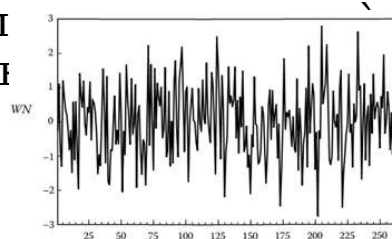
Надмірна батьківська турбота підкреслює слабкість та незахищеність маля. І в нього, у результаті, не виникає відчуття самостійності та здатності підбати.



4. «Білий шум»

Наприклад, дитина грає на килимку поряд із батьком, який дивиться новини. Він вважає: малюк нічого не зрозуміє. Проте постійні сюжети новин про вбивства, злочини й стихійні лиха

відкл
дитин



Сапанівська ЗОШ I-III ст.

Як допомогти дитині впоратися із страхом?



6 способів подолати дитячі страхи

1. Просто додайте емоцій.

Якщо будь-які почуття примішуються до страху, він не здатен витримати конкуренції. Цікавість, сміх, здивування — усе стане в пригоді. Розкажіть щось цікаве про об'єкт страху, подайте його в смішному вигляді.



2. Складіть разом казку.

Попросіть, щоб дитина описала свій страх у вигляді казкового сюжету. А потім допоможіть їй створити нову версію, в якій дитина перемагає чудовиськ або товаришує з ними.



3. Малюйте страх щодня.

За допомогою проєктивних методик дитина розкриває глибину фобії, її приховані деталі та фундамент. Малюнок обов'язково інтерпретують. Згодом разом з дитиною перетворюють «чудовисько» на доброго чи кумедного персонажа. Але найчастіше не доводиться. Правило щодня малювати — і ви отримаєте ефект.



4. Влаштуйте ляльковий театр.

Це дозволить вилити назовні переживання, самостійно вирішити внутрішні конфлікти. Дитина примірятиме корисно побути і тим самим героєм «страховиськом».



5. Десенсибілізація.

Із фобією можна поводитися, як з алергеном, — звикати до незначної кількості, щоб розвинувся імунітет. Скажімо, демонструвати фото, відео дивитися з місця



6. Лікуйте кольором.

Він добре знімає загальну тривогу, особливо якщо підсилити аромотерапією (заспокійливі запахи). Обираєте приємний для дитини колір, що дає відчуття безпеки та комфорту, і облаштовуєте дитячу кімнату, спальне місце до її побажання.

