

# Детските страхове.

## Как да помогнем да детето, когато се страхува



### Какви могат да бъдат детските страхове?

Обичайно е за децата да се тревожат за неща от време на време. Някои деца са „родени неспокойни“, с тенденция да се безпокоят през целия си живот. Много деца се тревожат за промени и нови ситуации: ново бебе в семейството, преместване в ново жилище, започване на училище, нов клас, неприятни ситуации в семейството или др. Приятелствата се сменят често за малките деца и за някои това може да бъде един повод за безпокойство. За повечето деца тези чувства ще бъдат временни, въпреки че те могат да бъдат мъчителни за детето и семейството, докато то ги преживява.



### Как да разберем детските страхове?

Децата рядко ще ви кажат - а може и да не осъзнават сами - че са притеснени. По-вероятно е да го покажат чрез:

**Физически симптоми:** „Лошо ми е“, „Боли ме корема“

**Поведение:** стават тихи и затворени или по-разрушителни и търсеци внимание

**Изразявайки страхове:** страх от тъмното или страх, че може да ги оставите и никога да не се завърнете

## Как да помогнем?



Можете да помогнете на детето си да се справи със своите тревоги. Бъдете честни с него и обяснявайте ясно предварително за всякакви предстоящи промени. **Дайте му време, изслушайте го и го оставете да говори.** Опитайте се да запазите редовните рутинни процедури, доколкото е възможно, включително режима на лягане. Четенето на книга преди лягане може да бъде много ефективен начин за посвещаване специално време на детето и му дава възможност да говори за нещо, което може да го притеснява. Ако едно дете е особено изплашено и в силен дистрес, **прости успокояващи техники могат да бъдат полезни:** бавно и дълбоко дишане; броене до десет; затваряне на очите и мислене за нещо хубаво или любимо място.

Говорете с учителите на детето си, ако то е особено тревожно. Разбира се, може да има моменти, когато цялото семейство преживява трудности и стрес. Може да бъде особено трудно да подкрепите детето си, когато самите вие се чувствате тъжни, ядосани или уязвими, поради някаква причина.

Ако тревожността на вашето дете става толкова тежка, че тя му пречи да извършва ежедневни дейности, посетете семейния лекар, който може да насочи към допълнителна помощ.

**Не забравяйте**, че е нормално за децата да се притесняват от време на време, и че можете да направите много, за да им помогнете и да ги подкрепите. Даване на **прегръдка** или **време**, в което да ги изслушвате, имат голям дял за придобиването на онази увереност и устойчивост, от които се нуждаят.

**Децата трябва да чувстват ежедневната ви обич и опора като родители - тогава те ще бъдат щастливи.**



Материалът е подготвен от Стоян Стоянов- педагогически съветник