

## Как быть, если ребенок стал бояться насекомых?



У вашего малыша ни с того ни с сего, при появлении какой-то букашки стали случаться истерики, а вы не знаете, чем помочь? Вы пытаетесь посмеяться над детским страхом, объясняете, что бояться такой крошки просто смешно, все это такой пустяк, и он ведет себя глупо?

На самом деле, это совсем не пустяк, а серьезная психологическая проблема. И высмеивать малыша – значит, только зарождают в нем комплекс собственной ущербности. Откуда у него взялась эта фобия, как правильно себя вести, если ребенок боится насекомых, чтобы действительно помочь ему и избавиться от сильнейших переживаний?

### Причины страха насекомых

Давайте разбираться, почему ребенок боится насекомых? Сам по себе страх не мог взяться ниоткуда. Скорее всего, вы пропустили ситуацию, которая к нему привела:

- Пример близкого окружения;

Вполне возможно, мама или кто-то из близких родственников, которые часто общаются с малышом, сам страдает подобной фобией. Но это не наследственный страх, а, так называемый, порождающий пример. Кроха перенимает поведение тех, кого любит и кого постоянно видит рядом.

- Внушение страха;

Как часто мы не замечаем, что сами провоцируем детский негатив, а затем и страх, казалось бы, обычным поведением. Мы бьем мух, тараканов, пауков, приговаривая «ах, ты, мерзость!». Что такого, ведь это действительно мерзкие создания!

А малыш, познающий мир, понимает эти наши сигналы по-своему: раз большая и сильная мама с такой ненавистью кого-то убивает, значит, этот кто-то точно очень опасен, его нужно бояться.

- Возможно, ваш ребенок очень боится насекомых, потому что впечатлительный;

Посмотрел какой-то фантастический фильм, в котором монстры-насекомусы причиняют зло людям. Попробуйте сами ощутить себя беззащитным малышом: что

бы вы почувствовали? Правильно: дикий страх за себя. И чувство дикой опасности, исходящей вот от этих монстров.

- Могло случиться, что ваш почемучка, просто находясь психологически в дискомфортной ситуации, увидел какую-то мошку или жука. Подсознание соотнесло его с этим плохим состоянием, сильными отрицательными эмоциями. И теперь для крохи безобидное насекомое само стало их причиной;

- Запугивание. «Придет серенький волчок и укусит за бочок» – помните эту страшилку для тех, кто не хочет спать? Кто ее внушает непоседам? Взрослые. Понимаете? Если ребенок до истерики боится насекомых, подумайте, не пугаете ли вы сами малыша какими-нибудь Тараканищами или Комарищами, которые непременно укусят или куда-то уволокут, если он не будет вас слушаться?

---

### **Как помочь любимому ребенку?**

Теперь, когда вы знаете, откуда «растут ноги» у проблемы, попытаемся ее решить. Это вполне посильная задача, если действовать постепенно, уверенно, и главное – правильно.

Что делать, если ребенок боится насекомых, чтобы не навредить ему? Разбираясь в причинах детской фобии, вы уже убедились, что во многом могли быть виноваты сами. Поэтому сейчас не допустить ошибок – самое главное. Итак, начинаем действовать.

#### **Здесь и сейчас**

У малыша случился приступ страха при виде насекомого. Чем помочь? Вы уже поняли, что ругать или стыдить — абсолютное зло.

Но как его успокоить?

1. Подключайте свой авторитет. Вы для ребенка – источник спокойствия и безопасности, так заложено природой. Поэтому дайте ему ощутить эту защищенность;

2. Скажите крохе: «Не бойся, я не дам тебя в обиду, Солнышко (Зайка, Любимка – не важно, главное – ласковое обращение, привычное вашему мальку)! Мама намного больше и сильнее этого паучка, ты же видишь?»;

3. Только не говорите, что вы растопчете, порвете или еще как-то физически уничтожите бедную букашку – так вы только заиклите малыша на насилии, которое снова будет провоцировать страх;

4. Теперь подменяйте значение слова «бояться». Вселите в малыша уверенность в собственных силах. Скажите: «Вместе мы с тобой с любым тараканом справимся, правда же?». Так кроха будет ассоциировать и себя с тем, кто сильнее, чем предмет фобии. К тому же, почувствует ваше единение против его беды;

5. После таких слов предложите своему непоседе убедиться, что этот жук (паук, сверчок) уже убежал от вас двоих, а других вокруг вы не заметили. И предложите ему тоже осмотреться, чтобы в этом убедиться;

6. Но не заверяйте его клятвенно, что точно никого здесь нет! Если он обнаружит хоть одно насекомое – истерика начнется снова. Но теперь в большей степени оттого, что маме нельзя доверять. А значит, он снова один на один со

своей проблемой! Если вдруг найдете букашку – снова успокойте кроху: вас двое, а жук один, вы сильнее, и он побоится вас обидеть.

---

### **Действуем на перспективу**

Борьба с любой фобией – процесс длительный. Но успех вполне достижим. Если ребенок боится насекомых, способов устранения страха несколько. Используйте все.

- Детей страшит все непонятное и неизвестное. Поэтому воспользуйтесь познавательными книжками, в которых рассказывается о жизни и поведении насекомых;
- Дайте ребенку побольше примеров положительных, не пугающих качеств букашки. Покажите их «деток». Только не убеждайте кроху, что абсолютно все жучки – милахи, которых нужно любить. Малыш должен понять, что есть и такие, которые могут больно ужалить или ядовиты. Иначе он будет трогать их всех подряд;
- Расскажите ему, что букашки «ведут себя плохо» потому, что тоже нас боятся, и так стараются защититься (например, пчелы жалят именно когда думают, что на них напали). Ведь эти существа – намного меньше и слабее нас. Поэтому их лучше не обижать;
- Очень хороший прием — сказкотерапия. Есть много примеров в литературе, когда жучки-мотыльки – положительные сказочные герои. Они кому-то помогают, делают добро. Так у ребенка развеется негативный образ насекомого, он увидит, что бояться нечего. Если не найдется подходящей сказки, всегда можно сочинить свою, или переделать готовую под нужного персонажа;
- Поможет разрушить страшный образ и просмотр мультфильмов с участием насекомых. В мультиках персонажи обычно довольно умильные, они не вызывают неприязни. Ребенок постепенно переформирует в сознании образ насекомого со страшного на позитивный;
- Визуализируйте источник страха. Предложите крохе нарисовать или слепить того, кого он так боится. Старайтесь, чтобы персонаж получился как можно более «нестрашным», обаятельным. Пусть малыш потрогает рисунок, поиграет с пластилиновым паучком. Можете сами озвучить насекомое нежным голоском. Разрушайте стереотип: это – страшный зверь;
- Контролируйте свое поведение в присутствии ребенка. Не проявляйте никакой агрессии к насекомым сами. Просто всякий раз давайте ему информацию: этот жучок живет там-то, кушает то-то, делает это. Он нужен для того, чтобы...

### **Победа будет за нами**

Теперь вы знаете, как отучить ребенка бояться насекомых. Проявите терпение, окружите малыша любовью и участием, и вы увидите результат. Если же проблема успела перерасти в неконтролируемую форму – обращайтесь за помощью к психологу. Ведь фобия – это не стыдно. Но это – проблема, которая может в будущем иметь очень серьезные последствия. И ваша задача – не допустить этого.

