10 frikat kryesore të fëmijëve

Fëmijët e vegjël shfaqin shumë frikë dhe mund të jetë e vështirë të dish se si t'i sigurosh ata për sigurinë e tyre.

1.Frika: Errësirë

Si të ndihmoni: Shumica e fëmijëve kanë frikë nga errësira në një farë mase -- është një frikë shumë e zakonshme nga e panjohura. Për të luftuar këtë frikë, përpiquni t'i mësoni fëmijës tuaj se si të ndezë dritat nëpër shtëpi dhe të shtojë një dritë nate në dhomën e tij të gjumit Ndihmojeni fëmijën tuaj të kuptojë errësirën duke shkuar së bashku në një shëtitje natën dhe duke diskutuar të gjitha gjërat e reja dhe interesante që mund të shihni kur është errësirë.

2.Frika: Përbindësh

Si të ndihmoni: "Edhe pse ne të gjithë e dimë se nuk ka gjë të tillë si përbindëshat, nuk ka kuptim t'i thuash vogëlushit tënd këtë.Fëmijët e vegjël kanë imagjinatë të gjallë që krijojnë përbindësha në qoshe të errëta, hije, re ose pothuajse kudo.Vendosni një shenjë "Nuk lejohen monstra" në derën e tij për një masë të mirë.

3.Frika: Moti

Si të ndihmoni: Të ndihmoni fëmijën tuaj të kuptojë motin dhe madje ta shijojë atë është mënyra më e mirë për të luftuar këtë frikë. “Luani jashtë në kushte të ndryshme në mënyrë që fëmija juaj të ndjejë se si është kur bie erë apo shi”, "Ose bëni një tabelë moti në mënyrë që fëmija juaj të përgatitet për motin .

4.Frika: Ëndrra të këqija

Si të ndihmojmë: "Ëndrrat e këqija dhe mankthet tipizojnë betejat e të vegjëlve me dallimin midis realitetit dhe shtirjes. “Fëmijët e vegjël mund të mos jenë në gjendje të shprehin verbalisht se kanë pasur një ëndërr të keqe, por do të tregojnë shqetësimin e tyre përmes sjelljeve, duke përfshirë zgjimin e shpeshtë, të bërtiturit ose të qarit, duke treguar histori jokoherente për gjërat që kanë parë ose duke thënë se kanë frikë të flenë”. Ngushëllojeni fëmijën tuaj pas një makthi me një batanije të preferuar ose kafshë pellushi dhe sigurojeni atë se ajo është e sigurt dhe ju jeni gjithmonë aty për ta ndihmuar. Nëse fëmija juaj ka mankthe të vazhdueshme dhe shumë intensive, bisedoni me mjekun tuaj. Ajo mund të jetë duke përjetuar tmerre të natës.

5.Frika: Të huajt

Si të ndihmoni: "Frika nga të huajt është një frikë e shëndetshme dhe mbrojtëse - fëmijët nuk duhet të shkojnë te njerëzit që nuk i njohin. Ana negative vjen kur fëmija juaj ka frikë nga miqtë ose të afërmit që nuk i sheh rregullisht. "Jepini fëmijës tuaj kohë të njohë dikë përpara se të prisni që ajo të ndërveprojë dhe të jetë miqësore me ta. "Jini pranë fëmijës tuaj ndërsa ajo ndërvepron me njerëz të rinj dhe modeloni vetë sjellje miqësore." Nëse e dini se fëmija juaj do të jetë i turpshëm, paralajmëroni miqtë dhe të afërmit që vizitojnë se mund t'i duhet pak kohë që ajo të ngrohet me ta. Provoni t'u tregoni atyre për disa nga lojërat dhe aktivitetet e preferuara të fëmijës suaj, në mënyrë që ai të ketë diçka për t'u lidhur.

6.Frika: Ndarjet

Si të ndihmoni: Është normale që të vegjlit të bëhen të shqetësuar ose të frikësuar kur kujdestarët e tyre kryesorë largohen. Çelësi: një rutinë e shëndetshme lamtumirë. "Gjithmonë lini fëmijën tuaj me një kujdestar të besuar dhe të njohur dhe keni të njëjtën rutinë të shkurtër të lamtumirës sa herë që shkoni. Ndihmojeni fëmijën tuaj të përfshihet në një aktivitet përpara se të largoheni dhe sigurohuni që t'i thoni lamtumirë - mos u largoni fshehurazi. "Rutina e lamtumirës mund të përfshijë sigurinë se mami kthehet gjithmonë.

7.Frika: Të jesh vetëm

Si të ndihmoni: Bëni një lojë të të qenit vetëm për ta ndihmuar vogëlushin tuaj të përshtatet. "Merrni me radhë të jeni vetëm -- mami vetëm, vogëlushi vetëm.Uluni larg nga fëmija juaj në një pjesë të ndryshme të dhomës, pastaj përpiquni të jeni në dhoma të veçanta ku ai mund t'ju shohë dhe dëgjojë; bëjeni këtë derisa të jeni më në fund në dhoma të veçanta pa e mërzitur atë. Provoni secilën për periudha të shkurtra kohore (rreth 30 sekonda) derisa ajo të jetë rehat. Por mbani mend, nuk është kurrë e sigurt ta lini fëmijën tuaj plotësisht vetëm për një kohë të gjatë.

8.Frika: Maska, kostume dhe maskota

.Si të ndihmoni: "Fëmijët e vegjël kanë imagjinatë të gjallë dhe e kanë të vështirë të përcaktojnë se çfarë është e vërtetë dhe çfarë pretendohet. Ndani kur është momenti për ju dhe për fëmijën tuaj. " Asnjëherë mos e detyroni fëmijën tuaj të ndërveprojë me dikë nga i cili ka frikë dhe konsideroni që njerëzit me kostume të heqin maskat e tyre për ta siguruar atë se ka një fytyrë miqësore brenda. Ju gjithashtu mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të përshtatet me idenë e njerëzve me kostume duke luajtur me të.

9.Frika: Tualete dhe Banjo

Si të ndihmoni: Fëmijët e vegjël, veçanërisht ata që po fillojnë të stërviten në tenxhere, shpesh kanë frikë nga shumë gjëra në lidhje me tualetet dhe banjat. Shpëlarjet me zë të lartë, uji që zhduket në kanalin e kanalizimit dhe funksione të tjera mekanike mund të jenë të frikshme. "Tregoni fëmijës tuaj se si funksionojnë gjërat dhe lëreni të praktikojë."Për shembull, lëreni fëmijën tuaj të lajë copa të vogla letre higjienike." Gjithashtu, vendosni një mënyrë të sigurt që fëmija juaj të përdorë tualetin - me një ndenjëse për fëmijë ose një stol për shkallë - kështu që frika e tij për t'u rrëzuar të zvogëlohet.

10.Frika: Mjekët dhe Stomatologët

Si të ndihmoni: Frika nga mjekët është shumë e zakonshme për fëmijët e kësaj moshe. "Fëmija juaj mund të ngrijë kur të arrijë në dhomën e pritjes, sepse ajo e lidh vendndodhjen me dhimbjen. Përgatitni fëmijën tuaj paraprakisht për llojin e procedurave që do të përjetojë dhe ofroni një shpërblim të vogël për bashkëpunimin e saj me procedurat mjekësore. "Lexoni ose këndoni së bashku ndërsa prisni për të minimizuar ankthin dhe qëndroni me fëmijën tuaj gjatë procedurave," “Përgëzoni fëmijën tuaj që është trim dhe i fortë pasi të përfundojë procedura”.