



Children and Fears, by Dr. Brad Schwall

Children at different stages develop fears, such as fears of animals, the dark, or getting hurt. Fears are a normal part of development and an opportunity for children to learn skills for handling their feelings.

Empathize

Show the child you understand the fear. "I know that dogs can seem scary."

Reassure

Express that the child can make choices to stay safe. "It is good to be cautious, but dogs can be fun and safe to pet."

Model

Show your child how to cope with the fear. Create a safe, controlled environment for the child to learn to cope with the fear. For example, show your child how to ask the dog's owner if it is OK to pet the dog, approach the dog, and pet the dog gently. "It is good to ask the owner of dogs if it is OK to pet them and to treat dogs gently."

Emphasize Positive Outcomes

Point out when a situation was handled successfully. "That was great how you asked if you could pet the dog. The dog really liked how you were petting him."

Don't

- Don't put down or deny the feeling.
- Don't push the child to face his or her fear too quickly. Gradually guide him or her to learn to cope.
- Don't joke about scary things introducing fear.
- Don't make going to a counselor a threat. Do seek help when the fear interferes with your child's normal functioning.

Children learn how to be courageous best by understanding their feelings and feeling empowered to face those fears out of confidence rather than coercion or pressure.

© 2009 Dr. Brad Schwall

www.coolkidschannel.com, DrBrad@coolkidschannel.com, 214.683.6537



Los niños y sus Miedos, por el Dr. Brad Schwall

Los niños padecen de temores en varias etapas de su desarrollo como el temor de los animales, la oscuridad o de lastimarse. Tener miedo es normal en el desarrollo de los niños y es una oportunidad para que los niños aprendan habilidades para manejar sus sentimientos.

Simpaticé

Demuestre al niño que entiende su miedo. “Yo se que los perros a veces parecen espantosos.”

Asegure

Dígale a su hijo/a que pueden tomar decisiones para estar seguros. “Es bien tener precaución, pero puede ser divertido y seguro jugar con los perros.”

Enseñe

Enseñe a su hijo como manejar sus miedos. Mantenga un ambiente controlado y seguro para que su hijo o hija enfrente su miedo. Por ejemplo, enséñele a su hijo/a a preguntarle al dueño del perro si es seguro acercarse al perro y tocar al perro. “Esta bien preguntarle al dueño si esta bien que lo toquemos y lo tratemos suavemente.”

Enfatice los Resultados Positivos

Diles cuando una situación salio bien. “Estuvo muy bien que preguntases si podías tocar el perro. Al perro le gusto mucho como jugaste con el.”

NO

- Devalúes o niegues sus sentimientos.
- Empujes al niño a enfrentar sus miedos muy rápido. Gradualmente ayúdales a que aprendan a enfrentar sus miedos.
- No te burles de cosas que les da miedo.
- No amanezcas que los vas a llevar a un consejero. Si pide ayuda cuando el temor afecta el desarrollo normal.

Los niños aprender a ser valientes cuando entienden sus sentimientos y se sienten poderosos y confiados a enfrentar sus miedos y no por ser apresurados o forzados.