

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Не стоит заниматься "закаливанием",

т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.

Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".

Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.

Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ИСПЫТЫВАЮЩЕМУ СТРАХИ

- *Все дети любят фантазировать, воспользуйтесь этим, пусть ребенок рисует свои страхи, сочиняет сказки, в которых он сильный и смелый.*
 - *Если малыши боятся темноты, замкнутого пространства – зажгите лампу, откройте дверь, положите ему в кровать любимую игрушку.*
 - *Может пригодиться игрушечное оружие, оно поможет малышу чувствовать себя увереннее (положите на ночь рядом с кроватью, что бы он мог «защититься»).*
 - *Учите преодолевать страх с помощью игр, рисования, проигрывания ситуаций (если боится врача - поиграйте в больницу; если боится темноты, поиграйте в разведчиков и т.д.).*
 - *Поощряйте развитие самостоятельности, пусть ребенок чувствует, что он многое умеет, многое знает.*
 - *Устранение страхов требует терпения и поддержки родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить.*
 - *Помните, что ребенок еще не может управлять своим поведением, поэтому словесные убеждения малоэффективны.*
 - *Не запугивайте ребенка (часто неосознанно).*
 - *Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок (см. выше).*
 - *Будьте терпимы к ребенку и помните, что в Ваших силах вытеснить страх из души малыша навсегда. Оставляйте его там нельзя, потому что в будущем это может привести к проблемам (неврозы, повышенная тревожность, раздражительность, необщительность и т.д.).*
- 

