

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?



У всех детей возникают страхи. Одни дети боятся темноты, другие чудовищ под кроватью, третьи – старушек, и так далее. Родители, прежде чем попытаться помочь ребенку, должны разобраться, почему боится ребенок и почему возник этот страх.

Не следует:

- Запирать его одного в тёмной или тесной комнате.
- Бить по рукам, по голове и лицу.
- Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает».
- Пугать животными.
- Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т.д.
- Объявлять ребенку бойкот.

Если ребёнок боится, нельзя:

- Смеяться над ним, называть трусишкой.
- Высмеивать, особенно при других детях.
- Наказывать за страх.

Если ребенок боится бабу Ягу, ведьму, страшила и др., то нужно:

- Предложить нарисовать их.
- Поиграть в сказочных героев.

Если ребенок боится темноты:

- Не надо плотно закрывать двери в его комнату.
- Можно совершить путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.
- Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.

Если ребенок боится собак:

- Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.
- Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

Перед сном нельзя:

- Устраивать шумные игры.
- Смотреть страшные фильмы.
- Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.

Перед сном надо:

- Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.
- Спокойно разговаривать.
- Создавать обстановку мира, покоя и уюта.

Помните: к страхам приводит большое количество запретов и малое – тепла и ласки.