

*Как следует себя вести родителям,
если страхи постоянно сопровождают ребенка*

1. Нельзя игнорировать или высмеивать существующие у ребенка страхи, к переживаниям малыша надо отнестись внимательно (если, засыпая, ребенок чувствует себя спокойнее в присутствии мамы, не оставляйте его одного и пр.).

2. Постарайтесь сами не демонстрировать ребенку свои страхи или явный испуг (дети моментально считывают с лиц взрослых эмоции, которыми тут же и заражаются; чем эмоциональнее ребенок, тем быстрее это случится).

3. Если ребенок боится чего-то (кого-то) конкретного, можете помочь ему эмоционально отреагировать свой страх вовне и тем самым избавиться от него. Страх можно нарисовать, потом сжечь или смять и выбросить. Можно поиграть в персонажей, которых боится ребенок. Если роль страшного персонажа выполняет взрослый, то обязательно ему следует быть добрым (волк, Баба Яга и др.), если — ребенок, то он может кричать, рычать и нападать на взрослого, тем самым выплескивая свое напряжение. Психологи единодушно считают игровой метод самым эффективным.

4. Старайтесь не провоцировать ситуации, вызывающие страхи у ребенка, но если малыш смог преодолеть свой страх (например, откликнулся на просьбу незнакомого человека), обязательно похвалите его.

5. Не перегружайте ребенка новыми впечатлениями — поход в гости, зоопарк и дельфинарий в один день планировать не надо.

6. Будьте готовы спокойно и доброжелательно обсуждать все то, чего боится ребенок, избегайте недосказанности и недоговоренности. Как известно, отрицательные эмоции могут возникнуть при дефиците информации.

7. Приобретите какую-либо «храбрую» игрушку. Пусть малыш знает, что храбрый мишка всегда рядом. Чем чаще ребенок видит образцы смелости, тем увереннее в себе он становится.

8. Не надо чрезмерно опекать ребенка, все время подчеркивая его беспомощность. Это только способствует возникновению страхов.

9. Непоследовательность и ложь родителей — плохой союзник в борьбе с детскими страхами.

