

Как избавить ребенка от страхов



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 ребёнку бойкот

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

Если ребёнок боится, нельзя:

1. Смеяться над ним, называть трусишкой.
2. Высмеивать, особенно при других детях.
3. Наказывать за страх.

Как преодолеть страх?

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

1. Предложить нарисовать их.
2. Поиграть в сказочных героев.

Если ребёнок боится темноты:

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

Если ребёнок боится собак:

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

Перед сном нельзя:

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

Перед сном надо:

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