

## Советы родителям «Если ребенок боится»



**!** 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 не-

возможно.

**!** 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.

**!** В семье родителям необходимо поддерживать благоприятную атмосферу, не выяснять в присутствии ребенка отношения с другими членами семьи.

**!** В условиях домашней обстановки важно обеспечить ребенку безопасную среду, соблюдать режим, находить время для общения с ним.

! Если у ребенка появляются страхи, то надо попытаться разными способами помочь ему их выразить. Для этого можно поговорить о них, нарисовать их, а потом уничтожить, разорвать, выбросить, посадить под замок и т. п.

! Если ребенок испытывает страхи, необходимо быть особенно внимательными к нему, стараться поддерживать его в трудную минуту.

! Полезно читать книжки или сочинять истории, в которых говорится о том, как герои преодолевают трудности и спасаются от опасностей.

! Для позитивного самоощущения ребенка, особенно перед сном, можно придумать "ритуал прощания", который необходимо постоянно поддерживать. Это может быть чтение художественной литературы, придумывание сказок, отгадывание загадок, общий расслабляющий массаж тела и т. п. в Эффективным приемом в коррекции страхов является поддержка ребенка словами: "Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь позвать меня". Ни при каких обстоятельствах нельзя стыдить ребенка за испытываемый им страх.

! В домашних условиях необходимо контролировать, какие мультфильмы и телевизионные программы смотрит ребенок, в какие компьютерные игры он играет. Старайтесь не допускать просмотра передач, в которых есть сцены насилия.

! Важно предусмотреть совместный отдых, способствующий налаживанию эмоционального контакта с ребенком, проявлять заботу и ласку

! Если у ребенка что-то не получается, не следует ругать его. Нужно попробовать сделать это совместно, учитывая его возможности.

! В условиях семьи надо использовать единые требования в вопросах поощрения и наказания, быть последовательными в воспитании.

! Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Злая - добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.). Кроме того, необходимо обучать их расслаблению, релаксации (игры на расслабление), так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.