

# Мой ребенок ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХИ...<sup>К</sup>

## КАК НАДО

**вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх**

- Первым делом выяснить причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер.
- Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не наказывать ребенка за его страхи.
- Ни в коем случае не запугивать ребенка и даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.
- Не напоминать ребенку о страхе.
- Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.
- Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).
- Когда ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.
- У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя такой бы фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».

- Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным, или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убежал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).
- Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача в больницу. Главное — игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.
- Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.
- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

## **КАК НЕ НАДО**

### **вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:**

- Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.
- Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.
- Перегружать фантазию и воображение ребенка пугающими его сказками и историями.
- Передавать свой страх ребенку.