

Консультация для родителей «ДЕТСКИЕ СТРАХИ».

Как можно понять, что ребенок боится?

Если у Вашего ребенка:

- беспокойный сон, сопровождающийся кошмарами;
- боязнь темноты;
- трудности при засыпании;
- заниженная самооценка.

Чтобы избежать закрепления и возникновения страхов не следует:

- позволять ребенку ложиться спать обиженным или в плохом настроении. Перед сном он должен быть радостным и спокойным;
 - позволять ему кушать перед сном;
 - запирает ребенка в незнакомом темном помещении;
 - пугать малыша (придет: Баба Яга, милиционер, чужой дядя и ... утащит, съест и так далее);
 - перегружать детскую фантазию: приобретайте игрушки соответствующие возрасту, запретите смотреть агрессивные мультфильмы, читать книги.
- Имейте в виду, что впечатлительные и эмоционально-чувствительные дети в большей степени подвержены страхам.

Как помочь ребенку не бояться

- соблюдайте режим. Дети не любят перемен, поэтому соблюдайте придуманный ребенком «ритуал», к примеру, читайте знакомую уже книгу, включайте ночник, укладывая игрушки спать;
 - превращайте злых персонажей в добрых. Сами придумывайте сказки — как Кощей стал добрым, паучок или волк вывел девочку из леса ...;
 - заранее готовьте ребенка к поступлению в школу или детский сад;
 - повышайте его самооценку;
 - «разберитесь» со своими страхами, дабы не «заразить» ими малыша (боязнь насекомых, собак, самолета, транспорта, страх смерти);
 - выясните причину страхов;
 - ребяташки очень любят фантазировать, пусть ребенок сочиняет сказки, где он смелый и сильный герой, или рисует свои страхи.
 - если ребенок боится замкнутого пространства или темноты — откройте дверь, зажгите лампу, положите в кровать самую любимую игрушку или дайте ему игрушечное оружие. Положите его на ночь возле кровати, чтобы у него была возможность «защититься»;
 - учитесь преодолевать страх посредством рисования, игр, проигрывания ситуаций. Поиграйте в доктора, если малыш боится больницы; в разведчиков, если боится темноты.
 - поощряйте развитие самостоятельности. Ребенок должен чувствовать, что он многое знает и умеет;
 - не стыдите ребенка за страхи. Их устранение требует поддержки и терпения. Не наказывайте его за страхи и не ругайте;
 - не запугивайте ребенка;
- Будьте терпимы и не забывайте, что Вы можете помочь малышу перестать бояться.