

Советы родителям:

"Что делать, если у ребенка есть чувство 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.
- 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.