

Советы психолога

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 нужно поговорить о них, нарисовать их, а потом уничтожить, разорвать, выбросить, посадить под замок и т.д.
- ▶ Если ребенок испытывает страхи, необходимо быть особенно внимательным 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 поддерживать. Это может быть чтение художественной литературы, придумывание сказок, отгадывание загадок, общий расслабляющий массаж тела и т.д.
- ▶ Эффективным приемом в коррекции страхов является поддержание ребенка словами: «Я знаю, что ты боишься темноты, давай оставит дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты сможешь позвать меня».
- ▶ Ни при каких обстоятельствах нельзя стыдить ребенка за испытанный 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.