

Если ваш ребёнок боится.

- Ни в коем случае не ругайте ребёнка за проявление боязни и тем более не наказывайте за неё.
- Не фиксируйтесь на страхах ребёнка. Ребёнок не должен слышать, как вы говорите кому – то: «Он у нас такой робкий! Лифта и то боится» или «Он один ни в какую не останется».
- Научите ребёнка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, с сверстниками, взрослыми.
- Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребёнка. Во- первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате включенный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во – вторых, необходимо как можно чаще подчёркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придёте ему, слабому, на помощь.
- Не следует, во что бы не стало приучать маленьких детей спать одних.
- Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребёнку, а какие – вред.
- Один из основных принципов коррекции страхов - смеяться не над ребёнком, а вместе с ребёнком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
- Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период, коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребёнком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребёнка. Будьте смелыми.

- Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребёнку действовать самому. Ребёнок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нём заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
- Воспользуйтесь воображением вашего ребёнка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
- Контролируйте, что смотрит ребёнок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
- Используйте приём проигрывания страха в игре. Для неё необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребёнка (собака, «страшилка» и т.д.). В игре ребёнок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребёнок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребёнка уверенностью.
- Очень полезна игра в театр, когда ребёнок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля – игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.
- Можно самому ребёнку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом – автопортрет самого ребёнка, по возможности – большого сильного, с каким – то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).