

## Рекомендации родителям «Как избавить ребенка от страхов»



*Помочь ребенку справиться со своими страхами – это значит понять его чувства, услышать его собственное «Я» и укрепить веру в себя.*

Справиться с детскими страхами помогает совместная деятельность ребенка с взрослыми и сверстниками: прогулки, игры, посещение кукольного театра, цирка, спортивные мероприятия. Чем больше интересов у детей и разнообразнее их жизнь, тем меньше они будут фиксироваться на своих страхах, опасениях и тревогах.

Принимайте активное участие в жизни ребенка, но не пытайтесь все контролировать. Ребенок должен вам доверять, делиться с вами сокровенным.

Создайте комфортную спокойную атмосферу дома, в которой ребенок ощущал бы себя любимым и защищенным.

Ни в коем случае не пугайте ребенка в целях дисциплины сказочными персонажами («Будешь себя плохо вести – заберет Баба-Яга, утащит дракон») и прочее).

Не обсуждайте при ребенке катастрофы, несчастные случаи, истории о призраках и потустороннем мире. Дети впечатлительны, и такие разговоры надолго остаются в памяти. Многие, даже становясь взрослыми, до сих пор помнят, чем их

пугали в детстве, и какие страшные истории рассказывали взрослые.

🌸 Приучайте ребенка к четкому распорядку дня и следуйте ему даже в выходные и праздничные дни.

🌸 Сократите количество времени ребенка, проведенное за гаджетами.

🌸 Не высмеивайте страх ребенка, не пытайтесь объяснить ему, что бояться нечего. Лучше скажите «Я с тобой, я понимаю, что тебе страшно».

🌸 Будьте терпеливы. Большинство страхов с возрастом проходят сами. Главное – не дать им отравить жизнь ребенка и перерасти в патологию.

🌸 Психология детских страхов такова, что большинство из них рождается в семье. Обратите внимание на собственное психологическое благополучие. Если вы сами по природе тревожны и беспокойны, старайтесь не передавать этих чувств ребенку.

🌸 Не игнорируйте страхи ребенка. Если не знаете, что делать и как помочь своему ребенку, обратитесь за советом к психологу.

***Относитесь к детским страхам как к неизбежному явлению взросления ребенка, без лишнего беспокойства, осуждения и тем более, высмеивания. Если ребенок чувствует любовь и заботу взрослых, уверен, что его поддержат и защитят в любой ситуации, тогда он сможет самостоятельно одержать победу в борьбе со своими страхами.***

