

Консультация для родителей «Как избавить ребенка от страхов?»

Страх испытывают все дети, и это естественная реакция на познание окружающего мира, если только они периодически и ненавязчивы.

Причины страхов:

1. излишняя строгость или опека;
2. запугивание непослушного ребенка Бабой-Ягой, врачом, милиционером;
3. наказание пребыванием в темной комнате, требованием неподвижно сидеть, лежать, стоять;
4. недостаток тепла и любви при появлении новорожденного;
5. чтение страшных сказок;
6. большое количество запретов;
7. просмотр фильмов для взрослых;
8. отсутствие доброты, доверительных отношений с ребенком.

Если ребенок испытывает страх, то нельзя:

1. Смеяться над ним, называть « трусишкой».
2. Высмеивать, особенно при других детях.
3. Наказывать за страхи.

Если ребенок боится темноты:

1. Не закрывайте плотно двери в его комнату.
2. Совершайте путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая путь к предметам, которые понадобятся ночью.
3. Придумайте игру, в ходе которой нужно войти в темную комнату, например: спрячьте в квартире лакомства, а самые любимы- в темной комнате.
4. Расскажите сказку о солнышке, которое целый день трудилось, светило, грело, ласкало своими лучами к вечеру устало. Стало темно, и всем захотелось спать: наигрались зайчики, белочки, птички и рыбки, и когда стемнело, они улеглись спать, а ночью к ним прилетели самые интересные и веселые сказки. Спасибо солнышку за день и за ночь.
5. Войдите вместе с ребенком в темную комнату и предложите ему поздороваться: « Здравствуй, темнота. Я тебя не боюсь».
6. Дайте ребенку фломастеры, краски и предложите нарисовать страхи, затем разорвите рисунок на мелкие кусочки и выбросите.
7. Поиграйте в театр, предложив ребенку роль собаки, тигра, Бармалея в сказках, где персонажи – добрые, всем помогают.

Перед сном нельзя:

1. Устраивать шумные игры.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.

Если ребенок боится собак:

1. Купите ему игрушечную собаку, которую он может бросать, трогать, играть.
2. Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность посмотреть на его выходки, находясь рядом с ним.